गायत्री महा विज्ञान

(संयुक्त संस्करण)



लेखक

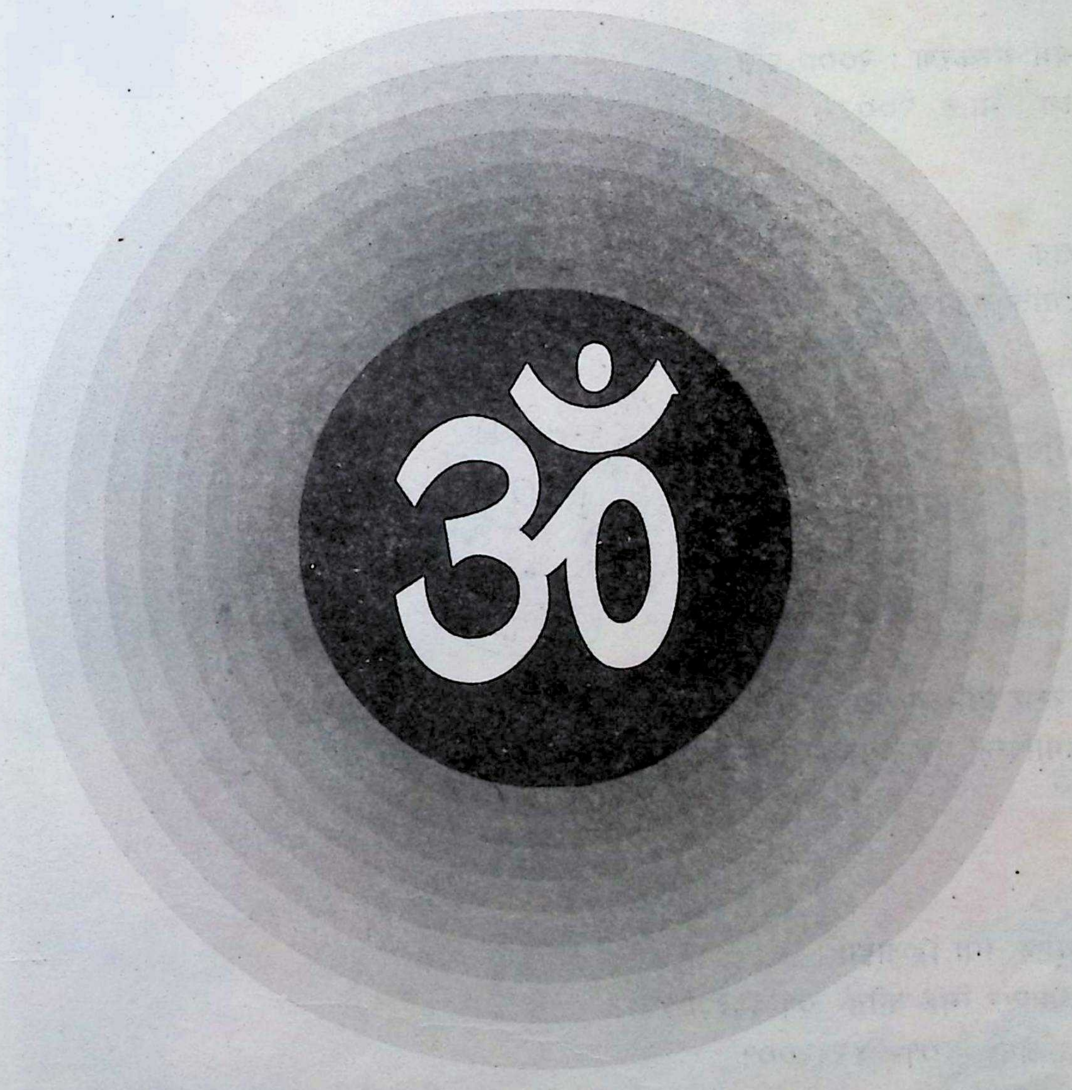
वेदमूर्ति तपोनिष्ट पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

अनुवादक

कृष्णबहादुर सिंह

गायत्री महा विज्ञान

(संयुक्त संस्करण)



लेखक
वेदमूर्ति तपोनिष्ट पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

अनुवादक
कृष्णबहादुर सिंह

प्रकाशक/अनुवादक :
कृष्णबहादुर सिंह
का.म.न.पा. -३५,
जडिबुटी, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : २००० प्रति.
मुल्य : भा.रु. २००/-

लेखक :
वेदमुर्ति तपोनिष्ठ पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

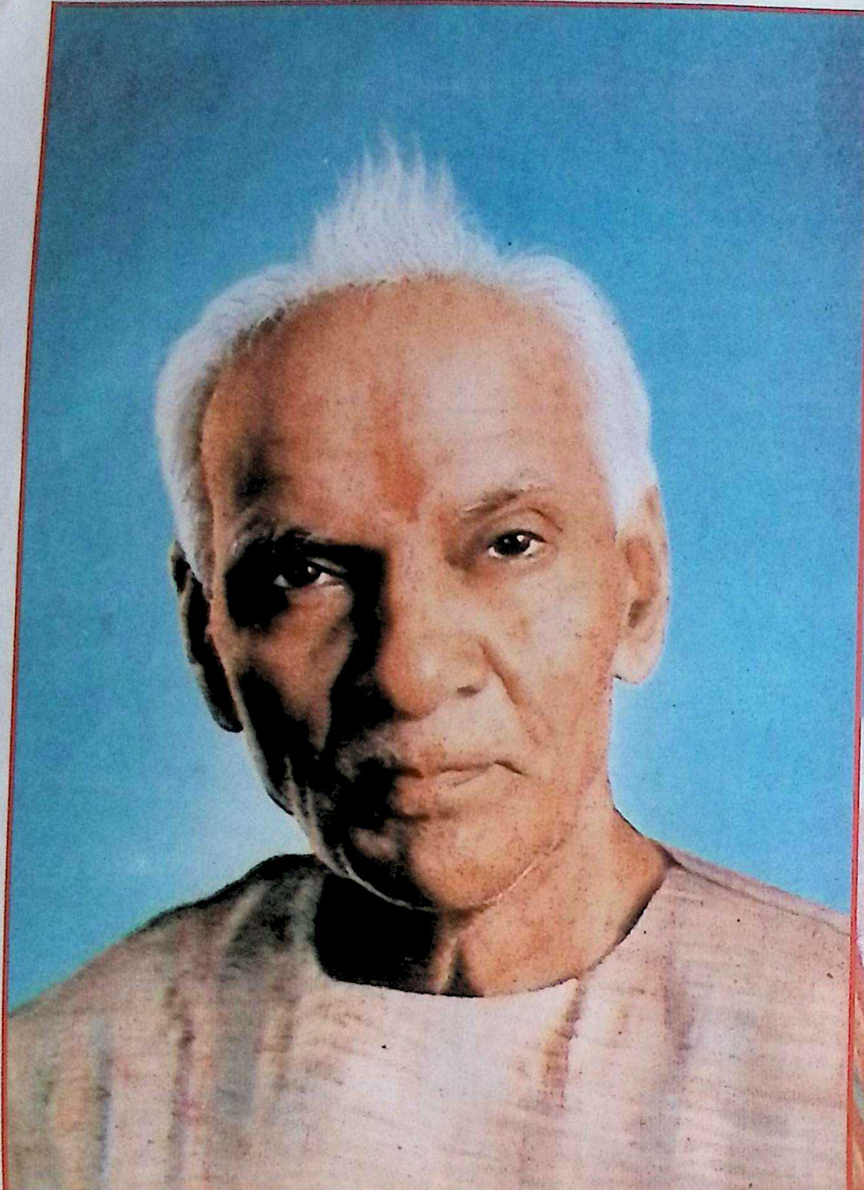
मुद्रण :
श्री स्टार प्रिन्टिग प्रेस प्रा. लि., पुतलीसडक फोन –०१-४२४५९८२
स्क्रिनोप्रिन्ट, पुतलीसडक फोन – ०१-४२४२३४०/४२५३२८१

कम्प्युटर तथा डिजाइन :
कृष्णबहादुर सिंह फोन- ०१-६६३७८५३
बिवेक श्रेष्ठ - ०१- ४२१२००१

कार्यालय :
गायत्री परिवार, काठमाडौं शाखा, फोन ०१-४४९३८१८ पो.वा.नं १९२३१


ॐ भूर्भुवः स्वः तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
गायत्री माता


ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ।
ॐ भूर्भुवः स्वः
वेदमाता गायत्री



पू० गुरुदेव पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



पू० वन्दनीया माता भगवती देवी शर्मा

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्



दुई शब्द

ब्रह्मलीन युग ऋषि महाप्राज्ञ वेदमुर्ति तपोनिष्ठ पं.श्री श्री श्रीराम शर्मा आचार्यज्यूद्वारा विरचित गायत्री महाविज्ञान (संयुक्त संस्करण) नामक पुस्तक प्रति मेरो अटल श्रद्धा, विश्वास र आस्था भएकोले त्यसलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्ने धृष्ठता गरेको छु, हुन त म नेपाली र हिन्दी दुबै भाषाको ज्ञाता होइन । तर पनि मेरो बिचारमा यस पुस्तकमा उल्लेखित बिषय बस्तुहरू समयसापेक्ष, शाश्वत र सत्य छन् ।

यिनै कुराहरुलाई दृष्टिगत गर्दा हाम्रो समाजमा विभिन्न क्षेत्रमा छरिएर रहेका नेपाली युवा जमात, आध्यात्मिक क्षेत्रका पुज्य विद्वानज्यूहरु, भाषाविदज्यूहरुका साथै सम्पूर्ण वाल-वृद्धा सबैलाई यो पुस्तकको अध्ययनले अध्यात्मिक ज्ञानको प्रकाश प्रज्ज्वलित गर्नमा सहायक सिद्ध हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

यो पुस्तकको अध्ययन गर्ने श्रद्धेय विद्वान विज्ञ महानुभावहरुमा म यो अनुरोध गर्न चाहन्छु कि यो मेरो पहिलो प्रयास भएकोले कुनै त्रुटी भएको भए त्यसलाई सच्याउने मौकाको लागि आवश्यक सुझाव, सल्लाह र खण्डनको अपेक्षा गरेको छु । साथै सनातन बैदिक धर्मले निर्धारित गरेको सदाचार नैतिक सच्चरित्रता तथा मानवीय कर्तव्यप्रति सचेत गराई तदनुरूप सत्कर्ममा अग्रसर हुनको लागि पञ्चमुखी गायत्री माताले हमेशा उत्प्रेरणा प्रदान गर्नुहुने नै छ भन्ने पूर्ण आशा र विश्वास राखेको छु ।

यस पुनीत कार्यतर्फ अग्रसर गराउने प्राण शक्ति परा शक्ति गायत्रीमाता प्रति अगाध आस्था र श्रद्धा राख्दै मनसा, वाचा, कर्मणा समर्पित श्री कृष्ण प्याकुरेलज्यू र यो पुस्तक प्रकाशनको लागि हमेसा घचघचाउने गायत्री परिवार काठमाडौ शाखाका श्रद्धेय अध्यक्ष श्री कविराज आचार्यज्यू सधन्यका पात्र हुनुहुन्छ । साथै यस पुनित कार्यको लागि प्रेरणा दिदै पूर्ण सहयोग गरिदिने मेरो श्रीमति रेणुका सिंह र छोरीहरु रश्मी सिंह र कञ्चना सिंहलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

सनातन बैदिक धर्मको आत्मा गायत्रीमाताको अनुग्रहले यस पुनीत कार्यमा दिनानुदिन सफलता र सिद्धि मिलोस् भनी हार्दिक कामना गर्दछु ।

कृष्णबहादुर सिंह
काठमाडौ का.म.न.पा.–३५
जडिबुटी, काठमाडौ, नेपाल ।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात । यजु ३६.३
भावार्थ – त्यस प्राण-स्वरूप, दुःख-नासक, सुख-स्वरूप, श्रेष्ठ-तेजस्वी, पाप-नाशक, देव-स्वरूप परमात्मालाई हामी अन्तरात्मामा धारणा गरौ, त्यस् परमात्माले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्गमा प्रेरित गरोस् ।

May almighty Illuminate Our Intellect, Which leads us Righteous Path

प्रकाशकीय

वेदमुर्ति, तपोनिष्ठ पंडित श्रीराम शर्मा आचार्यले आफ्नो जीवनकालमा ३३०० भन्दा बढी साना-ठुला पुस्तकहरू लेख्नुभएको छ । गायत्री महा-विज्ञान उहाँको अनुपम कृतिहरू मध्ये एक हो । गायत्री महा-विद्यालाई लिएर उहाँले विलक्षण प्रयोग गरी देखाउंनु भयो । उहाँको बिशिष्ट गायत्री साधनाको नाताले उहाँलाई महर्षि बशिष्ठ र गायत्री विद्यालाई युग अनुसार क्रान्तिकारी प्रयोगको कारण यस् युगको विश्वामित्रको रूपमा स्विकार गरिएको छ ।

आर्ष ग्रन्थहरूमा गायत्री महिमाको गान अनेक प्रकारबाट भएको पाईन्छ । यसलाई वेदमाता, देवमाता, सर्वकामधुक् (सवै श्रेष्ठ कामनाहरूलाई पुरा गर्ने) आयु, प्राण, प्रजा, पशु, किर्ति, धन, ब्रह्मवर्चस्, आदि विभुतिहरू प्रदान गर्दै ब्रह्मलोकसम्म गति दिने भनिएको छ तापनि त्यसलाई विशिष्ट साधकहरूलाई दिईने गुह्य-बिद्या मानिन्थ्यो । आचार्यश्री ले यस युगमा मनुष्यहरूलाई दुर्बुद्धिको चङ्गुलमा जकडिएको, पिसिएको देख्नुभयो त्यसकारण मानिसहरूलाई सद्‌बुद्धि तथा सद्‌भाव प्रदान् गर्ने गुह्य गायत्री महा-विद्यालाई जन-सुलभ बनाउनको निमित्त भगिरथ तप–पुरूषार्थ गर्नुभयो । उहाँले यस पुण्य पुरूषार्थको फलस्वरूप गायत्री महा-विद्यालाई युग अनुसार सफल प्रयोगको लागि *"गायत्री महा-विज्ञान"* को सृजना र प्रकाशन गर्नुभयो ।

धार्मिक ग्रन्थ प्रकाशनको उद्देश्य मानिसको विचार भावना लक्ष एवं दृष्टिकोणलाई शुद्ध बनाउनु हो, जस्ले उसको शारीरिक एवं मानसिक कृयाकलापहरू सतोगुणी र धर्मसंगत हुदै जान्छ ।

गायत्री मन्त्र एक फिलोसफी हो, यसलाई जीवन बिताउंने कला पनि भन्न सकिन्छ । यो सोच्ने तरिका, जीवन यापन गर्ने पद्धती, समाज गठन गर्ने तरिका, र यो विश्व शान्तिको मूल मन्त्र पनि हो । गायत्री एक दिव्य ज्ञान हो, यसलाई ज्ञानकी देवी (God of knowledge) पनि भनिन्छ । यसलाई विश्वमाता तथा देवमाता पनि भनिन्छ । यसको उपासनाले मानिस देवता बन्न सक्दछ । त्यसैले गायत्रीको दर्शनलाई यो युगमा सवैले जान्न आवश्यक छ । गायत्रीलाई वेदशास्त्रको निचोड भनिन्छ । यस गायत्रीको मर्म र अर्थ बुभन सक्यो भने अन्य विषद ग्रन्थहरूको अध्ययन गरे सरह लाभ मिल्दछ ।

नव युगको आगमन, विश्व शान्ति, सुक्ष्म जगत्को परिशोधन, आत्मवल, बृद्धि र विचार क्रान्तीको लक्ष पुरा गर्न आदरणीय गुरूवरले यो पुस्तकको रचना गर्नुभयो जुन एउटा महान ज्ञानयज्ञ पनि हो ।

समाज राष्ट्र र विश्व कल्याणको लागि जाति, लिङ्ग, भाषा, सम्प्रदाय भन्दा माथि उठेर गायत्रीको तत्वदर्शनलाई जन-जन र घर-घर सम्म पुऱ्याउने यो एउटा महान कृति हो । परमपूज्य गुरूदेवले युग परिवर्तन जस्तो महान उद्देश्य लिएर लेखनी र वाणीको माध्ययमबाट तप गर्नुभयो । उहाँको विचारमा यस्तो शक्ति छ, जसले सुतेको मानिसलाई जगाउंछ जागेको मानिसलाई हिडाउंछ र हिडेको मानिस स्वतः दौडिन थाल्दछ । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो (म शरीर होइन विचार हुं, मलाई घर-घर पुऱ्याइदिनुहोस्) ।

हाम्रो देश धार्मिक देश हो यहाँका हरेक कार्य धर्मको माध्ययमबाट शुरु हुन्छ । धार्मिक ग्रन्थहरूबाट नै लोक शिक्षणको काम हुन्छ । यस युगका अधिपति भगवान् महांकाल हुन् । ज्ञान वाडेर नै उहाँको सेवा हुन्छ । आगामी दशौं अवतार प्रज्ञा अवतार हुनेछ अर्थात परिस्क्रित ज्ञान (Purified Knowledge) हो । धर्म र आध्यात्ममा लुकेर बसेको मिथ्या भ्रम र अन्धविश्वासलाई जरैदेखि उखेल्नु छ । हाम्रो वैदिक नारा "*देव संस्कृतिका दुई निर्माता – यज्ञ पिता गायत्री माता*" लाई सार्थक बनाउनु छ । जप र यज्ञको माध्ययमबाट महाप्रज्ञा ऋतुम्भरा गायत्री माताको उपासना बढाउनु छ ।

विश्वका महान विभूति, युग ऋषि, प्रज्ञापुरूष, वेदमुर्ति, गायत्रीका सिद्ध साधक, विश्व गायत्री परिवार तथा गायत्री तिर्थ शान्तिकुञ्ज हरिद्वारका संस्थापक युगनिर्माण योजनाका प्रवर्तक पं. श्रीराम शर्मा आचार्य र बन्दनीय माताजी भगवती देवी शर्मा (सजल श्रद्धाकी प्रतिमुर्ति) को संरक्षणमा विश्वमा एक महान सांगठनिक तन्त्र खडा भएको छ गायत्री परिवार –सत्तरी राष्ट्रमा करिव २० करोड सदस्यताको रुपमा ।

बिचारको माध्ययमबाट करोडौको जीवन बदलिदिनुभयो । उहाँको ओजश्वी अमृतवाणीले लाखौको कायाकल्प गरिदिनु भयो । आफ्नो कृतिको माध्ययमबाट सारा विश्व बसुन्धरालाई हल्लाई दिनुभयो, *यो करिब ४५० पृष्ठको गायत्री महाविज्ञानमा गायत्री सम्बन्धि ऋषिमुनीहरुबाट प्रकट भएका सम्पूर्ण ज्ञान विज्ञान समेटिएको* छ। यस पुस्तकको अनुवाद गरेर प्रकाशन गर्ने क्रममा जुन कमी कमजोरी तथा व्याकरण सम्बन्धि त्रुटीहरु भएका छन् त्यो प्रकाशन मण्डल कै भनि ठानीदिनु होला र जे जस्ता राम्रा र सार्थक वाणीहरू छन् ती उनै गुरूसत्ताका हुन् भनि ठानिदिनुहोला ।

विश्वभर छरिएका *करिव ५ करोड नेपाली भाषीहरूको माझ आफ्नो मातृभाषामा अनुवाद* गरेर यो पुस्तक निकाल्न पाउंदा हामी हर्षित छौं । यस किताबको अध्ययनबाट हामीमा अवश्य ज्ञात-अज्ञात परिवर्तन आउंनेछ । अन्तमा गायत्री मन्त्रभन्दा ठूलो अर्को मन्त्र छैन, यो नवयुग ल्याउंने साँचो हो र एकदिन ल्याउंछ पनि ।

प्रकाशनका क्रममा सहयोग गर्ने सम्पूर्ण गायत्री साधकहरूलाई गायत्री परिवार काठमाडौंको तर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौ ।

हाम्रो संकल्पः

उद्देश्य	आधार	लक्ष
मनुष्यमा देवताको उदय	व्यक्ति निर्माण	स्वस्थ शरीर
धर्तिमा स्वर्गको अवतरण	परिवार निर्माण	स्वच्छ मन
	समाज निर्माण	सभ्य समाज

गायत्री परिवार, काठमाडौ,नेपाल ।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

एक झलक

१.बालक श्रीराम :

जन्मःआश्विनकृष्ण चतुर्दशी वि.सं १९६८ साल तदनुसार २० सेप्टेम्बर १९११

ग्रामःआवलखेडा (आगरा जिल्ला) आमाः दानकुँवरी देवी, पिता : पं श्री रूपकिशोर शर्मा,

कुल : ब्राह्मण

(बाल्यकालदेखि साधनातर्फ गहन अभिरुची, सहपाठीहरूसंग सदैव आध्यात्मिक चर्चा हुने । हिमालय सत्तासंग असिम प्यार । दश वर्षको उमेरमा घर छाडेर हिड्नु भयो । फर्काउन खोज्दा हिमालय मेरो घर हो उहीं जान लागेको भन्नु हुन्थ्यो । बाल्यकालदेखि रचनात्मक चिन्तन, गांउ विकास, सिलाई-बुनाई, घरको माध्ययमबाट स्वावलम्वन बढाउंन पर्ने भावना जागृत भएर हाटबजारमा गएर जनजागरण सम्बन्धि पर्चा बाड्नु हुन्थ्यो । अछुत र तल्लो जाती प्रति असिम श्रद्धानुभुति । घरका अभिभावकको विरोधको बावजुद पनि एक दिर्घ रोगि हरिजन वृद्धाको सेवा सुश्रुषा)

२. गुरु सत्तासंग साक्षात्कार

दशवर्षको उमेरमा पं मदनमोहन मालवीयजीद्वारा काशीमा शुभ-उपनयन संस्कार र गायत्री मन्त्र दिक्षा लिनु भएको र यसलाई परंपरा भन्दा आफ्नो जीवनको परीक्षणको रूपमा सफल प्रयोग । पन्द्र बर्षको उमेरमा बसन्त पंचमीको दिन आफ्नु पूजाकोठामा हिमालयवासी आफ्नु गुरुसत्तासंग दीयोको प्रकाशको माध्ययमबाट साक्षात्कार, त्यसपछि आफ्नो पछिल्लो जन्मको जानकारी पाउनु भयो र उहाले जीवनमा अनिवार्य गर्नुपर्ने पांचवटा कार्यहरु अह्राएर जानु भयो ।

१. २४-२४ लक्ष्यको गायत्री महापुरश्चरण गरेर शक्ति आर्जन गर्नुपर्ने जौको पिठोको रोटी र गाईको दुधको मोही आहार । तपस्वी जीवनको आधारमा राष्ट्र निर्माणमा भाग लिनुपर्ने ।
२. अखण्ड बत्तीलाई सधैभरी प्रज्ज्वलित गराउंनु पर्ने ।
३. बेलाबोलामा मार्ग निर्देशन र तप साधनाको लागि हिमालयमा तपस्या गर्न जानुपर्ने ।
४ आध्यात्म र विज्ञानको समन्वयात्मक स्थापना ।
५. उच्चस्तरीय साधनामा पनि गृहस्थ जीवनलाई तपोवन मान्नुपर्ने ।

३. स्वतन्त्र संग्राम सेनानी श्रीराम

किशोर अवस्थामा श्रीरामको कठोर साधना प्रारम्भ । महात्मा गान्धीको आह्वानमा भारतको स्वतन्त्रता संग्राममा सक्रिय रूपले भाग लिनु भयो । कांग्रेश स्वयम्सेवक शिविरमा भर्ना हुनुभयो । ६ पटकसम्म ६-६ महिनाको कठोर जेलयात्रा, आगरा जिल्लामा भएको सत्याग्रह आन्दोलनमा फिरंगीहरुबाट पिटाई खाएर बेहोस हुनुभयो तर झण्डा दांतमा दवाएर निकाल्न नसकिने गरी राख्नुभयो । त्यसैले उहांलाई देशप्रेमको मतवाला श्रीराम मत पनि भनिन्थ्यो । मदनमोहन. मालवीयजी, स्वरूपरानी नेहरु, देवदास गान्धी एवं रफी अहमह किदवईको साथ आसन सोल जेल कलकत्तामा रहनुभयो । यही वन्दी समयमा मिशन चलाउंने आधार बन्यो र मुट्ठीदान फण्ड सम्बन्धमा शिक्षा पांउनु भयो । कृषि-ऋण तिर्न नसकेर बन्दि बनाईएको बन्दिहरुको प्रासम्भिक आंकडा लिनुभयो – आफ्नो जिल्लाभरिको । गोविन्दबल्लभ पन्तद्वारा स्यावासी पाउंनुभयो । उक्त डाटा गान्धीजीद्वारा पार्लियामेण्टमा प्रस्तुत भयो ।

४. पत्रकारितामा प्रवेश

लेखनः कम उमेर मै पत्रकारिता क्षेत्रमा प्रवेश, १९२८ मा श्रीकृष्णदत्तजी पालिवालको सैनिक नामक पत्रिकामा सक्रिय सहयोग । यही पत्रिकाले स्वतन्त्रता सेनानीहरु बीच त्याग, बलिदान एवं सत्याग्रहको प्रचार प्रसार । बाबु गुलावरायसंग पत्रकारिता संवन्धमा विशेष प्रशिक्षण ।

✓ क्रान्तिको ज्वाला भड्काउंने खालको लेख र गीतहरु मत्त प्रलाप भन्ने स्तम्भमा छाप्नु भयो ।

✓ स्वतन्त्रता प्राप्ति पछि धर्मतन्त्रबाट लोक शिक्षण सम्बन्धमा पुस्तक, पत्रपत्रिकामा लेख प्रकाशन् ।

✓ अखण्ड ज्योती संस्थान, घियामण्डी मथुरामा मासिक अखण्ड ज्योती, गायत्री तपोभूमि मथुराबाट युगनिर्माण योजना, युगशक्ति गायत्री एवं शान्तिकुञ्ज हरिद्वारबाट महिला जागृति अभियान आदि पत्रिका प्रकाशन ।

✓ व्यक्ति, परिवार एवं समाज निर्माण आदि विषयमा प्रेरक साहित्य प्रकाशन् र प्रचार प्रसार ।

✓ २५० को संख्यामा निस्कन सुरु भएको अखण्ड ज्योती पत्रिका अब दशलाख भन्दा बढी (अन्य भाषामा समेत) छापिन लाग्यो ।

✓ गायत्री महाविज्ञानको तीन खण्डमा प्रकाशन, यसको संयुक्त संस्करण पनी निस्कियो । यो एकता साधना, संस्कार एवं आध्यात्म विकासको आधार बन्यो ।

✓ चार वेद, १०८ उपनिषद, ६ दर्शन, १८ पूराण, गीता, सहित करिव ३३०० पुस्तकहरुको भाष्य लेखन, प्रकाशन् र समयदानी कार्यकर्ताहरुबाट घरघरमा वितरण ।

५. गायत्रीको सिद्ध साधक

सर्वप्रथम १९५३ मा चौबीस लक्ष्यको २४ गायत्री महा-पुरश्चरणको समापन् कार्यक्रममा गायत्री साधकलाई दिक्षा गायत्री तपोभूमि मथुरामा दिन शुरु गर्नुभयो । त्यसपछि मात्र उहाँलाई परमपुज्य गुरुदेव नामबाट सम्बोधन हुन थाल्यो । चन्द्रायण, नवरात्र अनुष्ठान प्राण प्रत्यावरण, कल्पसाधना जीवन विताउने कला, संजीवनी साधना जस्ता साधना सत्र र युगसन्धि महा-पुरश्चरण जस्तो सामुहिक साधनाहरुद्वारा लाखौ आत्मबल सम्पन्न साधकहरु र समाजसेवीहरुको निर्माण ।

६. महत्त्वपूर्ण स्थापनाहरु -१

✓ आफ्नो पैत्रिक सम्पत्ति आफ्नो आमाको स्मृतिका लागि माता दानकुवरी इन्टर कलेजको नाममा दान दिनुभयो । आवलखेडामा गायत्री शक्तिपीठ र कन्या इन्टर कलेजको स्थापना । आफ्नो २४ वटा गायत्री महापुरश्चरणको प्राणाहुतिको रुपमा मथुरा वृन्दावन मार्गमा गायत्री तपोभूमि, १०८ कुण्डीय यज्ञ १९५३, नरमेघ (लोकहितमा सर्वस्व अर्पण) यज्ञ तथा १००८ कुण्डीय यज्ञ १९५८ को सफल आयोजना र गायत्री परिवारको स्थापना ।

✓ सर्वधर्म समभावको आदर्श प्रतीक २४०० तिर्थको जल र रज संग्रह, उद्योग प्रधान युग निर्माण विद्यालयको स्थापना जहाँ स्वबलंबन प्रधान शिक्षा दिइन्छ ।

✓ सारा विश्वमा ६ हजार गायत्री परिवार शाखाहरुको स्थापना, १९७१ मा मथुराबाट स्थायी रुपमा विदा हुनुभयो । त्यो भन्दा अगाडी १००८ कुण्डीय गायत्री महायज्ञ भारत भरमा विराट् स्तरमा आयोजना ।

७. महत्वपूर्ण स्थपनाहरु - २

✓ १९७१ मा मथुराबाट विदाई भएर सप्तसरोवर क्षेत्र हरिद्वारमा शान्तिकुञ्जको स्थापना । युग अनुरुप ऋषि परम्पराको सुत्रपात ।

✓ बन्दनीय माताजीको संरक्षणमा कुमारी कन्याहरुद्वारा अखण्ड दीपको सामुन्ने २४०० करोड गायत्री मन्त्र, जप, त्यसपछि नारी जागरण आन्दोलनको विश्वव्यापीनारी जागरण आन्दोलनको विश्वव्यापी घोषणा ।

✓ वैज्ञानिक आध्यात्मवादको प्रत्यक्ष प्रतिपादन गर्ने यन्त्रबाट सुसज्जित प्रयोगशालाको रुपमा १९७१ मा ब्रह्म वर्चस शोध संस्थान स्थापना ।

✓ सारा विश्वमा २४०० प्रज्ञा मण्डल, जनजागृति केन्द्रको रुपमा निर्माण, उद्घाटनको लागि १९८१-८२ मा पं. जीको पुरा भारतव्यापी यात्रा ।

✓ धार्मतन्त्रबाट लोक शिक्षण कार्य सम्हाल्न सक्ने डाक्टर, इन्जिनियरस्तरका प्रमाणिक प्रतिभावानहरुलाई आह्वान, उनीहरुलाई औशत भारतीय स्तरको जीवन निर्वाहको व्यवस्था ।

८. गायत्री तिर्थ शान्तिकुञ्ज

✓ प्रचण्ड साधनाबाट शान्तिकुञ्जलाई जागृत तिर्थको रुपमा स्थापना ।

✓ जप, आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा आदिको हर व्यक्ति अनुरुप प्रशिक्षण ।

✓ वैज्ञानिक उपकरणहरुद्वारा साधना उपचारमा भएको प्रगतिको अध्ययन, मस्तिष्कको तरंग, हृदयको विद्युत, तेज, सुक्ष्म रस श्रावमा आएको परिवर्तनको आधारमा व्यवहारिक जीवन सम्बन्धि मार्ग निर्देशन् ।

✓ आजसम्म एकलाख भन्दा बढी व्यक्तिहरु लाभान्वित । प्रत्येक महिना हजारौ व्यक्तिहरुलाई साधना सम्बन्धमा मार्ग निर्देशन ।

✓ युग ऋषिले प्रमाणित गर्नुभएको साधना पद्धतिहरुद्वारा साधकको मनोविकारहरुको परिशोधन । यसको लागि उपासना, आहारा र औषधिहरु आयुर्विज्ञान सम्मत प्रयोग ।

✓ यस्तो साधना सत्रमा जाति, लिंग, भाषा, धर्म सम्प्रदायको कुनै भेदभाव छैन ।

९ ब्रह्म वर्चस शोध केन्द्र

✓ योग र आध्यात्मिक साधनाहरुको विज्ञानसम्मत परीक्षण गर्न अत्याधुनिक उपकरणहरुबाट सुसज्जित प्रयोगशाला, गायत्री महाविद्यासंग सम्बन्ध स्थापना गर्ने २४ दवीको मन्दिर ।

✓ दुर्लभ सन्दर्भ ग्रन्थ, शोध पुस्तकालय ।

✓ मानवीय व्यक्तित्व र अन्तरीक्षमा शब्दशक्तिबाट पर्ने प्रभावका बारेमा अनुसंधान ।

✓ मानिस, शरीर, मन, जीव-जगत, वृक्ष-वनस्पति, पर्यावरण र सुक्ष्म संसारमा यज्ञीय उर्जाबाट पर्ने प्रभावको सम्बन्धमा अध्ययन ।

✓ ओजन तहमा पर्ने असरलाई आध्यात्मिक यन्त्रद्वारा समन ।

✓ वैदिक ऋचा, राग र यसको सामुहिक गानबाट मनोवेगको शान्ति र आत्म उत्कर्षको प्रेरणाको प्रस्फुटन ।

✓ प्राण उर्जाको सम्बर्द्धनद्वारा पञ्चकोषको शोधन र षट्चक्र जागरण ।

१०. बनौषधि विज्ञान

✓ जडिबुटीको औषधि सामर्थ्य पत्ता लगाएर यसको पहिचान प्रयोग र उत्पादन र विकास ।

✓ लुप्त हुन लागेको दुर्लभ जडिबुटीलाई बचाउन आश्रम भित्रै बन औषधि वाटिकाको विकास ।

✓ औषधि विज्ञानको विकास र जनस्वास्थ्य संरक्षण संबन्धि तालिम ।

✓ बन औषधि शास्त्रोक्त गुणलाई उपकरणद्वारा रासायनिक विश्लेषण प्रमाणिकरण ।

- ✓ परिपक्व, प्रमाणिक शुद्ध बन औषधिको सर्वसुलभ फार्मेसी, चियाको विकल्पको रुपमा स्फुर्तिवर्धक प्रज्ञापेयका व्यापक प्रचलन ।
- ✓ बन औषधिको उपयोगिताको बोध गराएर यसको उत्पादनका लागि जीविकाको आधारको रुपमा स्थापना ।
- ✓ ठाउठाउमा बन औषधि उपवनको स्थापना र पर्यावरणप्रति जागरुकता अभियान ।

११ समक्रान्तिको सुरुवात

- ✓ अवाञ्छनियता र मुढमान्यताको निवारणका लागि सत्यप्रति सम्वर्द्धन सम्वन्धि बहुआयामिक कायक्रम
- ✓ आफ्नो सुधार नै संसारमा सबैभन्दा ठुलो सेवा हो भन्ने सूत्रको आधारमा समग्र क्रान्तिको सुरुवात ।
- ✓ नारीलाई उसको सनातन गरिमाको बोध गराउने र महिला जागरण अभियानको सुत्रपात ।
- ✓ घरघरमा देवस्थापना, वेदस्थापना र वलिवैश्यको प्रचलन ।
- ✓ सांस्कृतिक समाजको स्थापनाका लागि परिवार संस्थाको पुनर्जीवन ।
- ✓ विवाहमा हुने फजुल खर्च र दाइजो प्रथा विरुद्ध सशक्त मोर्चा र आदर्श विवाहको प्रचलन ।
- ✓ नशा उन्मुलन, दुर्व्यसन मुक्ति आन्दोलनको माध्ययमबाट पथप्रदर्शन ।
- ✓ जातीय सम्मेलनद्वारा समाजमा क्रान्तिकारी परिवर्तनको सशक्त सुभारम्भ ।

१२. उल्लेखनिय सेवाहरू

- ✓ धमतन्त्रबाट लोक शिक्षणको प्रगतिशील परम्परा । हर समुदायका समाजसेवीहरुलाई पौरोहित्यको शिक्षण ।
- ✓ ग्राम तिर्थको स्थापना, जाति, धर्म, वर्णभेदरहित धार्मिक आयोजनाद्वारा देव संस्कृतिको घरघरमा विस्तार ।
- ✓ अश्वमेधिक यज्ञ अभियानद्वारा राष्ट्रिय गरिमाको पुनस्थापना ।
- ✓ बाल संस्कारशालाको स्थापनाबाट सुसंस्कारको सम्वर्धन ।
- ✓ साक्षरता विस्तार अभियान ।
- ✓ लोक संस्कृति झल्काउने गायन वादन कार्यको पुनर्स्थापना ।
- ✓ घुम्ति चिकित्सा सेवा ठाउठाउमा व्यायामशालाको स्थापना ।
- ✓ स्वावलम्बन प्रधान शिक्षाबाट गरिबी हटाऔं आन्दोलन कुटिर उद्योग सम्वन्धि तालिमबाट लाखौंको रोजगार ।
- ✓ जीवनदायक आन्दोलन शाकाहारी आन्दोलन ।
- ✓ अश्लिलता बिरुद्ध संघर्षात्मक कदम

१३. प्रशस्ती एवं मान सम्मान

- ✓ लुधियाना, (पंजाब) मा भएको सर्वधर्म सभामा लाइट अफ इन्डिया को उपाधी प्राप्त १९६४ ।
- ✓ संस्कृत परिषदको मानद सदस्य ।
- ✓ भारत सरकारद्वारा पूज्यवरको सम्मानमा एक रुपैयाको हुलाक टिकट जारी २७ जुन १९९१ मा
- ✓ आयुर्वेदको विकासका लागि गठित राष्ट्रिय समितिको सल्लाहकार (भारत) ।
- ✓ शासनद्वारा नैतिक शिक्षा, व्यक्तिगत परिष्कार, स्काउट गाइड प्रशिक्षणको लागि शान्तिकुञ्ज हरिद्वारलाई मान्यता प्राप्त ।
- ✓ राष्ट्रबाट विकासको कार्यक्रम जल संरक्षण निगममा दीपयज्ञ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने दायित्व दिएको

१४. भावनात्मक सम्मान

<u>देवराह बाबा</u> : गायत्रीको सिद्ध साधक आचार्य श्रीलाई म नित्य नियमित अभिनन्दन गर्दछु ।

<u>महात्मा आनन्द स्वामी</u> : आचार्य श्रीले गायत्रीलाई जन-जनमा फैलाएर महर्षी दयानन्दको कार्यलाई अगाडी बढाउनु भयो, गायत्री र उहां एकै रुप हुन् ।

<u>करपात्रजी</u> : आचार्यजी यस युगमा गायत्रीका जनक हुन् ।

<u>स्वामी अखडानन्दजी सरस्वती</u> : जो गायत्रीलाई गंगाको जल जस्तै प्रयोग गर्न चाहन्छ उनीहरुले आचार्यजीको बाटो अपनाउनु पर्दछ ।

<u>जुगल किशोर विड्ला</u> : मैले गुरुदेवमा साक्षात ब्रह्माको दर्शन गरे ।

<u>राष्ट्रपति डा. शंकरदयाल शर्मा</u> : आचार्यजीले सिद्धान्त र साधनाको आधुनिक युग अनुकुल तर्क र शब्द दिएर सामाजिक परिवर्तनको ज्ञान मार्ग देखाउनु भयो त्यसको लागि नयां आउने पिंढीले युगौं युगसम्म उनीप्रति कृतज्ञ रहन्छ ।

ॐ शान्ति

गायत्रीमहाविज्ञान

संकेत विवरण :-

अथर्व.	अथर्ववेद
अ.	अध्याय
कर्मपुराण उ.विभा	कर्मपुराण उत्तर विभाग
खं.	खण्ड
गरूड पुराण /उ.खं./ब्रह्म.का	गरूडपुराण सत्तर खण्ड ब्रह्मकाण्ड
गो.ब्रा.पु.	गोपथ ब्राह्मण पूर्वाद्ध
चरक चि. खण्ड	चरक चिकत्सा खण्ड
छ.	छन्दोग्योपनिषद
तारानाथ कृ.गा.व्या.	तारानाथ कृत गायत्री व्याख्या
तै.आ.	तैतरिय आरण्यक
तैतरिय व्रा.	तैतरिय ब्राह्मण
दु.वृ.	दुर्ग वृत्ति
दे.भा.स्क	देवी भागवत पुराण स्कन्ध
नृसिंह पूर्व तत्पनीयोप.	नृसिंह पूर्व तापनीयोपनिषद
प.	पद्धति
पद्म.पु.स.ख.	पद्मपुराण सृष्टि खण्ड
पु.	पुराण
पृ.	पृष्ठ
वृ.परासर स्मृति	वृहत पराशर स्मृति
वृ. यो. याज्ञ	वृहतयोगी याज्ञवल्कय स्मृति
वृह.	वृहदारण्यकोपनिषद
व्र.व. पु. कृ. ज. अ.	ब्रंह्मव्रर्त पुराण कृष्ण जन्म अध्याय
मनु.	मनुस्मृति
महा.	महाभारत
महाभारत आश्व.	महाभारत आश्वमेधिक पर्व
यजु.	यजुर्वेद
यो.या	योगि याज्ञवल्य
वा.रा.	वाल्मिकी रामायण
शंख श.	शंखस्मृति
शत्.व्रा.	शतपथ ब्राह्मण
स्मृ.	स्मृति

विषयसूची

द्वितीय भाग

त्रितीय भाग

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात

गायत्री महा-विज्ञान
प्रथम भाग

भूमिका

गायत्री त्यो दैवी शक्ति हो, जससँग संबन्ध स्थापित गरेर मानिसहरूले आफ्नो जीवन बिकासक्रममा ठुलो सहायता प्राप्त गर्न सक्दछन् । परमात्माको अनेक शक्तिहरू छन्, र त्यसको कार्य र गुणहरू अलग-अलग छन् । त्यस शक्तिहरूमा गायत्रीको स्थान धेरै महत्वपूर्ण छ । यसले मानिसमा सद्बुद्धिको प्रेरणा दिन्छ । गायत्रीबाट आत्मसम्बन्ध गर्ने मानिसमा निरन्तर एक यस्तो सुक्ष्म एवम् चैतन्य विद्युतधारा संचारण हुन्छ, जसले प्रधानतः मन्, बुद्धि, चित्त र अन्तःकरणमा आफ्नो प्रभाव पार्दछ । बौद्धिक क्षेत्रमा रहेको अनेक कुबिचार, असत्संकल्प, पतनोन्मुख तथा दुर्गुणहरूको अन्धकारलाई गायत्रीरूपी दिव्य प्रकाशको उदय भएपछि स्वतः हट्न थाल्दछ । यो प्रकाश जति-जति तिब्र हुन्छ, त्यति-त्यति अन्धकारको अन्त पनि क्रमैसँग हुदै जान्छ ।

मनोभूमिलाई सुव्यवस्थित, स्वस्थ, सतोगुणी तथा संतुलित बनाउनको लागि गायत्रीको चमत्कारी लाभ छ र यो पनि स्पष्ट छ कि जस्को मनोभूमी जती अंशहरूमा सुबिकसित छ, त्यहि अनुपातमा सुखी हुन्छ, किनकी बिचारबाट कार्य हुन्छ र कार्यको परिणाम सुख-दुःखको रूपमा अंगाडी आंउछ। जस्को विचार उत्तम छ उसले उत्तम काम गर्दछ, जस्को उत्तम काम हुन्छ उसलाई सुख-शान्तिले परीपूर्ण हुन्छ । गायत्री उपासनाद्वारा साधकलाई असाध्य फाईदा हुन्छ यसमा हाम्रो परामर्श एबम् पथप्रदर्शनमा अहिलेसम्म त्यस्ता अनेकौ व्यक्तिहरूले गायत्रीको उपासनाबाट लाभ प्राप्त गरेका देखेका छौ । उनिहरूलाई संसारिक र आत्मिक जुन आश्चर्यजनक लाभहरू प्राप्त भएको छ त्यो हामीले आफ्नै आँखाले देखेका छौ । यसको कारण यहि हो कि उनिहरूलाई दैवी वरदानको रूपमा सद्बुद्धि प्राप्त भएको छ र त्यस्को प्रकाशमा ती सबै दुर्वल, समस्या तथा कठिनाइहरूको अन्त भएर गएको छ । जुन् मानिसहरूलाई दीन्, हीन्, दुःख, दरिद्री आदिले चिन्तातुर र कुमार्गगामी बनाएको छ जस्तो कि प्रकाश नहुदा तुरन्तै अन्धकार हुन्छ, जबकी अन्धकार स्वतन्त्र रूपमा कुनै वस्तु नै होइन । त्यसैप्रकार सद्ज्ञान नहुनु नै दुःख हो, अन्यथा परमात्माको यस पुण्यमय सृष्टिमा दुःखको एक कण पनि छैन । परमात्मा सत्चित्त आनन्द स्वरूप हुनुहुन्छ, उहाँको रचना पनि त्यस्तै छ । केवल मानिसहरू आफ्नो आन्तरिक दुर्बलताको कारण र सद्ज्ञानको अभावले गर्दा दुःखी हुन्छन् । अन्यथा सुर दुर्लभ मानव शरीर "स्वर्गादपि गरीयसी" धरती मातामा दुःखको कुनै कारण छैन । यहा सर्वत्र सर्वथा आनन्दै आनन्द छ ।

सद्ज्ञानको उपासनाको नाम नै गायत्री साधना हो । जो यस साधनाको साधक छ, उसलाई आत्मिक एबम् संसारिक सुखहरूको कुनै कमि हुदैन यस्तो हाम्रो सुनिश्चित बिश्वास र दिर्घकालिन् अनुभव छ । यस पुस्तकमा संभवत सबै उपयोगी कुराहरू समाबेश गरिएका छन् तापनि यसमा कुनै संखा निवारण, परामर्श एवम सहयोगको आवश्यकता भएमा जबाफी पत्रद्वारा "शान्तिकुञ्ज हरिद्वार" मा सोधपुछ गर्न सकिन्छ । गायत्रीको शास्त्रीय चर्चा, ऋषिहरूको अनुभव तथा उहाँहरूको रचनाहरूलाई गायत्री महा-विज्ञानको दोस्रो भागमा प्रकाशित गरिएको छ, पाठकहरूले त्यसलाई पनि अवश्य अध्ययन गर्नुहुने नै छ ।

श्रीराम शर्मा आचार्य

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

वेदमाता गायत्रीको उत्पत्ती

ज्ञानलाई वेद भनिन्छ । ज्ञानका चार भेदहरू हुन्छन्– ऋक्, यजु, साम र अथर्व । कल्याण, प्रभु-प्राप्ति, इश्वरीयदर्शन, दिव्यत्व, आत्मशान्ति, ब्रह्मनिर्वाण, धर्मभावना कर्तव्यपालना, प्रेम, तप, दया, उपकार, उदारता, सेवा, आदि ऋक् अन्तर्गत आउँछ । पराक्रम, पुरूषार्थ, साहस, वीरता, रक्षा, आक्रमण, नेतृत्व, यश, विजय, पद, प्रतिष्ठा यी सवै यजु अन्तर्गत आउँछ । कृडा, विनोद, मनोरञ्जन, संगित, कला, साहित्य, स्पर्श इन्द्रियहरूको स्थुल भोग तथा त्यस् भोगहरूको चिन्तन्, पुण्य कल्पना, खेल, गतिशीलता, रूची, तृप्ति, आदिलाई साम अन्तर्गत लिइन्छ । धन, वैभव, वस्तुहरूको संग्रह, शास्त्र, औषधी, अस्त्र, वस्तु, धातु, गृह, बाहन आदि सुख साधनको सामग्रीहरू अथर्वको क्षेत्र भित्र पर्दछ ।

कुनै पनि जीबित प्राणधारीलाई लिने हो भने त्यस्को सुक्ष्म र स्थुल, बाहिरी र भित्री कृयाकलाप र कल्पनाको गंभिर एवम् वैज्ञानिक विश्लेषण गर्नुपर्दछ, जुन यही चार क्षेत्र अन्तर्गत समस्त चेतनाहरूले परिभ्रमण गरिरहेको छ । (ऋक्=कल्याण, यजु=पौरख, साम= कृडा, र अथर्व =अर्थ) यी चार दिशाहरूको अतिरिक्त मानिसहरूको ज्ञानधारा अन्यत्र कतै पनि प्रवाह हुन सक्दैन, ऋक्ले धर्म, यजुले मोक्ष, सामले काम, अथर्वले अर्थ पनि जनाउँछ । यो नै ब्रह्माको चारमुख हो । ब्रह्मालाई चतुर्मुख यसकारणले भनिएको छ कि उहाँ एकमुख भएर पनि चार प्रकारको ज्ञानधाराको निष्क्रमण गर्नुहुन्छ । वेद शव्दको अर्थ हो ज्ञान, यसप्रकार त्यो एउटै भएर पनि प्राणीको अन्तःकरणमा चार प्रकारको देखिन्छ । त्यसैले एउटा वेदलाई सुबिधाको लागि चार भागमा विभक्त गरिएको हो । भगवान विष्णुको चार हातहरू पनि यहि हो । यस चारः विभागलाई स्वैच्छापुर्वक बिभक्त गर्नको लागि चार आश्रम र चार बर्णहरूको पनि व्यवस्था भएको पाईन्छ । बालक कृडावस्थामा, तरूण अर्थावस्थामा, वानप्रस्थ पौरूषावस्थामा र सन्यासी कल्याणअवस्थामा हुन्छ ।

ब्राह्मण ऋक् हो, क्षत्रिय यजु हो, वैश्य अथर्व हो र साम शुद्र हो । यसप्रकार यो चतुर्विद्याको बिभागिकरण भएको छ ।

यो चारै प्रकारको ज्ञान त्यस चैतन्य शक्तिको स्फुरण हो, जुन सृष्टिको आरम्भमा ब्रह्माजीले उत्पन्न गर्नुभएको थियो, जस्लाई शास्त्रकारहरूले गायत्रीको नामबाट संबोधन गरेका छन् । यसप्रकार चारै वेदहरूको माता गायत्री भइन् त्यसैले उहाँलाई वेद-माता भनिएको हो । जसरी जल तत्वलाई बरफ, बाफ, बादल, ओस, सीत, कुहिरो आदि, वायुलाई हाइड्रोजन, अक्सिजन र तरललाई पानीको चार रूपमा देखिन्छ, त्यसैगरि अग्नि तत्वलाई जलन, तातो, प्रकाश र गतिको रूपमा हेरिन्छ भने एउटै 'ज्ञान गायत्रीलाई' चार वेदको चार स्वरूपमा दर्शन हुन्छ । गायत्री माता हुन् भने चार वेद उहाँका पुत्रहरू हुन् ।

माथि उल्लेखित सुक्ष्म-गायत्रीको सुक्ष्म-वेदमाताको स्वरूप हो अब यस्को स्थुल रूपबारे पनि बिचार गरौ । ब्रह्माले चार वेदहरूको रचना गर्नुभन्दा अगाडी चौबीस अक्षर भएको गाायत्री मन्त्रको रचना गर्नुभयो । यो मन्त्रको एक-एक अक्षरमा सुक्ष्म तत्वहरू समाबेश भएका छन् जस्को स्फुरण हुंदामा चार वेदहरूको पनि शाखा प्रशाखाहरूको उदभ्व भयो जस्तो कि एउटा बर वीजको गर्भमा ठुलो बरको रूख लुकेको हुन्छ, जब त्यो अंकुर रूपमा उम्रन्छ, रूख रुपमा बढ्छ र त्यसमा असंख्य हाँगा-बिंगा, पात, फल-फुलले परिपूर्ण हुन्छ । यी सबैको यति ठुलो बिस्तार हुन्छ कि जुन मूल बर-वीजको अपेक्षा करोडौ अरबौ गुना ठुलो हुन्छ । गायत्रीको चौबीस अक्षर पनि त्यस्तै वीज हो, जुन प्रस्फुटित भएर वेदहरूको विस्तारको रूपमा अवस्थित भएको छ ।

व्याकरण शास्त्रको उद्गम् शंकरजीको चौध सुत्र हो, जुन उहाँको डमरूबाट निस्केको थियो । एकपटक महादेवले आनन्दमग्न भएर आफ्नो प्रिय बाजा डमरू बजाउँनु भयो, त्यस डमरूबाट १४ ध्वनिहरू निस्किए । ति हुन् :– अ, इ, उ, ण, ऋलुक, एओङ, एऔच, हयवरट, लण आदि । यहि १४ सुत्रलाई लिएर पाणिनिले महा-व्याकरण-शास्त्रको रचना गर्नुभयो । त्यस रचना पश्चात त्यस्को व्याख्या हुँदा-हुँदा आज यति ठुलो व्याकरणशास्त्र बनिसकेको छ, जस्को एउटा ठुलो संग्रहालय नै भैसकेको छ । गायत्री-मन्त्रको २४ अक्षरबाट पनि यसै प्रकारको वैदिक साहित्यको अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूको प्रादुर्भाव भएको छ । त्यस्कारण गायत्री सुत्र हो भने वैदिक ऋचाहरू त्यस्का विस्तृत व्याख्या हुन् ।

ब्रह्मको स्फुरणबाट गायत्रीको प्रादुर्भाव :

अनादि परमात्मा तत्व ब्रह्मको सृष्टिबाट उत्पन्न भयो । ब्रह्माजिलाई सृष्टि गर्ने बिचार आउँनासाथै उहाँमा एक स्फुरण उत्पन्न भयो जस्को नाम हो "शक्ति" । शक्तिद्वारा दुई प्रकारको सृष्टि उत्पन्न भयो– जसमा एउटा जड् हो र आर्को चैतन्य । जड् सृष्टिलाई संचालन गर्ने शक्ति 'प्रकृत्ति' हो र चैतन्य सृष्टिको संचालन गर्ने शक्तिको नाम सावित्री हो ।

पुराणहरूमा वर्णन भएको पाइन्छ कि सृष्टिको आदिकालमा भगवानको नाइटोबाट कमल उत्पन्न भएको थियो । कमलको फुलमा ब्रह्मा हुनुभयो, ब्रह्माबाट सावित्री हुनुभयो, सावित्री र ब्रह्माको संयोगबाट चार वेदहरू उत्पन्न भए । वेदबाट समस्त ज्ञानहरूको उद्भव भयो । त्यसपछि ब्रह्माजीले पंचभौतिक सृष्टिको रचना गर्नुभयो । त्यस आलंकारिक कथाको रहस्य यो छ कि त्यो निर्लिप्त, निर्बिकार, निर्विकल्प परमात्मा तत्व नाइटोबाट केन्द्रभूमी, केन्द्रभूमीबाट, अन्तःकरण र अन्तःकरणबाट कमल उत्पन्न भयो र त्यो फुल जस्तो फुल्यो । यस्को व्याख्या गर्दै श्रुतिले भनेको छ कि सृष्टिको सुरूमा परमात्माको इच्छा भयो "एकोऽहं वहुस्याम्" म एकबाट अनेकौ बन्न सकु । यस्तो उहाँको इच्छाको स्फुरण नाभि देशबाट निस्केर स्फुरित भएको थियो अर्थात त्यहाँ कमलको डाँठ उत्पन्न भयो र त्यस्मा कमलको फुल फुल्यो ।

त्यही कमलपुष्पमा ब्रह्मा उत्पन्न हुनुभयो र त्यहीबाट ब्रह्माले सृष्टि निर्माणको तीन देवशक्तिको प्रथम अंशी हुनुभयो । त्यसपछि गएर त्यही त्रिदेवशक्ति उत्पत्ति, स्थिति र नाशको कार्य गर्दै ब्रह्मा, विष्णु, महेशको रूपमा देखिनुभयो । आरम्भमा कमलको फुलमा ब्रह्माजी नै प्रकट हुनुभएको थियो किनकि सर्वप्रथम सृष्टि गर्नको लागि शक्तिको आवश्यकता थियो ।

अब ब्रह्माजीको कार्य शुरू हुन्छ । उहाँले दुई प्रकारको सृष्टि गर्नुभयो एउटा चैतन्य र अर्को जड् । चैतन्यशक्ति अन्तर्गत सबै जीवहरू पर्दछन्, जस्मा इच्छा, अनुभूति, अहं, भावना आदि भएको पाइन्छ भने चैतन्यको एक स्वतन्त्र सृष्टि छ जस्लाई बिश्वको 'प्राणमय कोष' भनिन्छ । निखिल विश्व ब्रमाण्ड एक चैतन्य तत्वले भरिएको छ जस्लाई प्राण नामले जानिन्छ । बिचार, संकल्प, भाव प्राणतत्वको तीन बर्ग हुन् र सत्, रज र तम यसका तीन बर्ण हुन् । यसै तत्वलाई लिएर आत्मको स्थुल र सुक्ष्मको कारण शरीर बन्दछ । सबै प्रकारको प्राणीले यसै प्राणतत्वबाट चैतन्यता र जीवन सत्ता प्राप्त गर्दछन् ।

जड् सृष्टि निर्माणको लागि ब्रह्माजीले पंचभूतको निर्माण गर्नुभयो । पृथ्वी, जल, वायु, तेज र आकाशद्वारा विश्वको सबै परमाणुमय पदार्थहरू बने । ठोस, तरल, ग्यास यसै तीन रूपमा प्रकृतिको परमाणुले आफ्नो गतिविधिलाई सञ्चालन गर्दछ । नदी, पर्वत, धर्ती आदि सबै यहि

पंचभौतिक परमाणुको खेल मात्र हो । प्राणीहरूको स्थुल शरीर पनि यहि प्रकृतिजन्य पंचतत्वबाट बनेको हुन्छ ।

जड्-चेतना दुबै सृष्टिमा छन् । प्राणमय चैतन्य सृष्टिमा अहंभाव, संकल्प र प्रेरणाको गतिविधि बिविध रूपमा देखा पर्दछन् । भूतमय जड् सृष्टिमा शक्ति, हलचल र सत्ता यसै आधारद्वारा बिविध प्रकारको रङ्ग-रूप, आकार-प्रकारको बन्ने र बिग्रने गर्दछ । जड् सृष्टिको आधार परमाणु र चैतन्य सृष्टिको आधार संकल्प हो । दुवै आधार अत्यन्त सुक्ष्म र शक्तिशाली छ, यस्को कहिल्यै पनि नाश हुदैन केवल रूपान्तर मात्र भईरहन्छ ।

जड् चेतना सृष्टिको निर्माणमा ब्रह्माजीको दुईटा शक्तिहरूले काम गरिरहेको छ । संकल्पशक्ति र परमाणुशक्ति । यी दुबैमा पहिले संकल्पशक्तिको आवश्यकता भयो किनकी संकल्पशक्ति नभएमा चैतन्यको अविर्भाव हुदैन र बिना चैतन्यले परमाणुको उपयोग हुनसक्ने कुरै भएन । अचैतन्य सृष्टि आफु मै अचैतन्य थियो किनकि न त उस्लाई कसैको ज्ञान हुन्छ न त त्यस्को कुनै उपयोग नै हुन्छ । चैतन्यलाई प्रकटीकरण सुविधाको निमित्त त्यस्को साधन सामग्रीको रूपमा जड्को उपयोग हुन्छ । त्यसैले आरम्भमा ब्रह्माजीले चैतन्य बनाउँनु भयो र ज्ञानले संक्रल्पको आविष्कार गर्नुभयो । पुराणको भाषामा भन्ने हो भने सर्वप्रथम वेद प्रकट भयो ।

पुराणहरूमा वर्णन भएको पाइन्छ कि ब्रह्माको शरीरबाट एउटा सर्वाङ्ग सुन्दरी तरूनी उत्पन्न भइन् । ब्रह्माजिको शरीरबाट उत्पन्न भएकीले उनको छोरी भइन् । त्यसै तरूनीको सहायताबाट उहाँले आफ्नो सृष्टि निर्माण कार्य जारी राख्नुभयो । त्यसपछि त्यो एक्ली रूपवती युवतीलाई देखेर ब्रह्माको मन बिचलित भयो र उहाँले त्यस युवतीलाई पत्नीको रूपमा रमण गर्नुभयो । यसै मैथुनबाट मैथुनी संयोजक परमाणुमय पंचभौतिक सृष्टिको उत्पन्न भयो । यस कथाको अलंकारिक रूप र रहस्यमय कथालाई नबुझेर कत्ति व्यक्तिले आफ्नो मन्मा प्राचिन तत्वलाई अश्रद्धाको दृष्टिले हेर्दछन् । उनीहरूले यो बिर्सन्छन कि ब्रह्मा कुनै मनुष्य होइन त्यसैले उहाँबाट उत्पन्न भएको शक्ति पुत्रि वा छोरी हुन् पुरूष र स्त्री होईनन् । उनीहरूको बिचमा समार्गन हुन्छ । यस सृष्टि निर्माणकालको एउटा तथ्यलाई गुढ रहस्यको रूपमा अलंकारिक ढङ्गबाट प्रस्तुत गरेर कविले आफ्नो कलाकारिताको परिचय दिएका छन् ।

ब्रह्मा निर्बिकार परमात्माको शक्ति हो जस्ले सृष्टिको निर्माण गरेको छ त्यो निर्माण कार्यलाई सञ्चालन गर्नको लागि दुईवटा हातहरू बनिएका छन् जस्लाई संकल्प र परमाणुशक्ति भनिन्छ । संकल्पशक्ति चेतना सत् संभव हुँदामा ब्रह्माको छोरी हुन् । परमाणुशक्ति स्थुल क्रयाशील एवम् तम भएबाट ब्रह्माको पत्नी हुन् । यसप्रकार गायत्री र सावित्री ब्रह्माको छोरी र पत्नीको नामबाट प्रसिद्ध छन् ।

गायत्री सुक्ष्म शक्तिको श्रोत हो

अगाडी भनिसकिएको छ कि एक अव्यय, निर्विकार, अजर-अमर परमात्माको 'एकबाट अधिक हुने' इच्छा भयो । ब्रह्मामा स्फुरण भयो कि *'एकोऽहंवहुस्याम'* म एक्लो छु धेरै बनिजाउँ । उहाँको यो इच्छा नै शक्ति बन्यो । यस इच्छाको स्फुरण या शक्तिलाई नै ब्रह्मपत्नी भनिन्छ । यसप्रकार ब्रह्मा एकबाट दुईवटा भए र उहाँलाई लक्ष्मीनारायण, सीताराम, राधेश्याम, उमामहेश, शक्तिशिव, मायाब्रह्म, प्रकृतिपरमेश्वर आदि भन्न थालियो ।

यसै शक्तिद्वारा अनेक पदार्थ तथा प्राणीहरूको सृष्टि हुनुपर्ने थियो । त्यसैले उहाँले त्यसबाट पनि आफुलाई तीन भागमा विभाजित गर्नु पर्‍यो ता कि अनेक प्रकारको समिश्रण तयार हुन सकोस् र

बिविध गुण, स्वभाब जड्, चेतना, पदार्थ आदि बन्न सकोस् । ब्रह्मशक्तिको यो तीन टुक्रालाई सत्, रज र तमको नामबाट जानिन्छ । सत्‌को अर्थ हो इश्वरको दिव्य तत्व । तमको अर्थ हो निर्जिव पदार्थहरूमा परमाणुको अस्तित्व र रजको अर्थ हो जड् पदार्थ र इश्वरिय दिव्य तत्वको सम्मिश्रणबाट उत्पन्न भएको आनन्ददायक चैतन्यता यो तीन तत्व स्थुल सृष्टिको मूल कारण हो । यस्को उपरान्त स्थुल उपादानको रूपमा माटो, पानी, हावा, आगो, आकाश यी पाँच स्थुल तत्व उत्पन्न हुन्छन् । यस तत्वको परमाणु तथा त्यस्को शव्द, रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, तन्मात्राद्वारा सृष्टिको सबै कार्यहरू सम्पन्न हुन्छन् । पकृतिको दुई भाग छ – 'सुक्ष्म प्रकृति' जस्ले शक्ति प्रवाहको रूपमा प्राण संचारको कार्य गर्दछ, र त्यो सत्, रज, तममयी छ भने 'स्थुल प्रकृति' जस्ले दिव्य पदार्थको निर्माण एवम् उपयोगी कार्य गर्दछ तथा जुन परमाणुमयी छ जस्तै माटो, पानी, हावा, आदिले स्थुल पंचतत्वको आधारमा आफ्नो गतिविधिलाई जारि राख्दछ ।

उपरोक्त भनाईले पाठकहरूलाई स्पष्ट भयो होला कि पहिले एक ब्रह्म थियो, उस्को स्फुरणबाट आदि शक्तिको अभिर्भाव भयो । यस आदि शक्तिको नाम गायत्री हो । जसरि ब्रह्माले आफुलाई तीन भागमा बिभाजित गरे –सत जस्लाई "ह्री" या सरस्वती भनिन्छ । रज –जसलाई "श्री" या लक्ष्मी भनिन्छ र तम –जस्लाई कली या काली भनिन्छ । वास्तवमा सत् र तम दुई भागमा विभाजित भएको थियो तर यी दुबै सत् र तम मिल्नले रजको उत्पत्ति भयो, जसरी गङ्गा जमुना जहाँ मिल्दछन् त्यहाँ दुई नदीको मिश्रित धारलाई सरस्वती भनिन्छ । वास्तवमा सरस्वती कुनै पृथक नदी होईनन् । जसरी यी दुई नदीको मिलनबाट सरस्वती भईन त्यसरी नै सत र तमको योगबाट रज उत्पन्न भयो र यहि विधालाई प्रकृति भनियो ।

आजको युगमा अद्वैतबाद, द्वैतवाद, त्रैतवादको धेरै झगडा सुनिन्छ, बस्तुत यो सोचाईको अन्तर मात्र हो । ब्रह्म, जीव र प्रकृति, यी तीनै अस्तित्वमा छन्, पहिले एक ब्रह्म थियो, त्यसैले यसलाई अद्वैतवाद भनियो । फेरि ब्रह्म र शक्ति (प्रकृति) दुईवटा भए त्यसैले द्वैतवाद भन्नु पनि ठिकै हो र प्रकृति र परमेश्वरको सम्पर्कबाट चैतन्यता मिश्रित रज सत्ता उत्पन्न भयो त्यो जीव भनियो, यसप्रकार त्रैतवाद पनि ठिकै हो । मुक्त हुदा जीवसत्ता नष्ट हुन्छ । यसबाट यो पनि स्पष्ट हुन्छ कि जीवधारीको बर्तमान सत्ता, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारमा आधारित छ, त्यो एक मिश्रण मात्र हो ।

तत्व-दर्शनको गम्भीर विषयमा प्रवेश गरेर आत्माका सुक्ष्म विषयमा प्रकाश पार्न संभव छैन किनकी यी पंक्तिहरूमा त स्थुल र सुक्ष्म प्रकृतिको भेद मात्र भनिएको छ । किनकि विज्ञानको दुई भाग यहिबाट सुरू हुन्छ, मानिसको द्विधा प्रकृति यहिबाट बन्दछ । पंचतत्वद्वारा काम गर्ने स्थुल प्रकृतिको अन्वेषण गर्ने मानिसलाई भौतिकसास्त्री भनिन्छ । उनीहरूले आफ्नो बुद्धि र बलबाट पंच तत्वको भेद तथा उपभेदलाई जानेर त्यस्बाट अनेक लाभदनायक साधना प्राप्त गरेका छन् ; रसायन, कृषि, विद्युत, बाष्प, शिल्प, संगित, भाषा, साहित्य, बाहन, गृहनिर्माण, चिकित्सा, शासन, खगोल विद्या, अर्थशास्त्र, दर्शन, भु-परिसोध आदि अनेक प्रकारको सुख-सुबिधाको साधनलाई खोजेर त्यसबाट रेल, मोटर, तार, डाँक, रेडियो, टेलिभिजन, फोटो आदि बिविध वस्तुहरू बनाउँने ठुला-ठुला यन्त्रहरूको निर्माण गरे । धन, सुख, सुविधा र आरामको साधनलाई शुलभ गराए । यस तरिकाबाट जुन लाभ पाइएको छ, त्यसलाई शास्त्रीय भाषामा 'पेय' या 'भोग' भनिन्छ । यो विज्ञानलाई भौतिक-विज्ञान भनिन्छ अर्थात यो स्थुल प्रकृतिलाई उपयोगको विद्या भनिन्छ ।

सुक्ष्म प्रकृति त्यो हो, जुन अद्यशत्ति गायत्रीबाट उत्पन्न भएर सरस्वती, लक्ष्मी, दुर्गामा बिभाजित हुन्छिन् । यो सर्वव्यापिनी शक्ति-निक्षेरिणी पंचतत्वबाट कता-कता अलि सुक्ष्म छ । जसरी नदीको प्रवाहमा पानीको लहरहरूलाई हावाले आघात गर्दा 'कलकल' सब्दसँग मिल्दो-जुल्दो ध्वनी बन्दछ, त्यस्तै सुक्ष्म प्रकृतिको शक्तिधाराबाट तीन प्रकारको शव्द र ध्वनीहरू निस्कन्छन्, सत् प्रवाहमा

'ह्री' रज प्रवाहमा 'श्री' र तम प्रवाहमा 'कली' शव्दसँग मिल्दो-जुल्दो ध्वनिहरू उत्पन्न हुन्छन् । त्यसभन्दा पनि सुक्ष्म ब्रह्माको ॐकार ध्वनी प्रवाह छ । नाद-योगको साधना गर्नेले ध्यानमग्न भएर यस ध्वनीलाई सुन्दछन्, समाउँदछन् र त्यसैको सहायताले सुक्ष्म प्रकृतिलाई पनि पार गर्दै ब्रह्मसम्म पुग्दछन् । यसलाई योग साधना पथ गायत्री महा-विज्ञानको तेस्रो खण्डमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

प्राचिनकालमा हाम्रो परम-पूजनीय पूर्वज तथा ऋषिहरूले आफ्नो तिक्ष्ण दृष्टिबाट विज्ञानको त्यस सुक्ष्म तत्वलाई प्राप्त गरेका थिए । त्यसैको खोज र सफलतामा आफ्नो शक्तिलाई लगाएका थिए । फलस्वरूप उनीहरू त्यस समयका यशस्वी र भौतिक-विज्ञानको तुलनामा अनेक गुना बढी लाभबाट लाभान्वित हुन सफल भएका थिए । उनीहरूले अद्यशक्तिको सुक्ष्मशक्ति प्रवाहमा आफ्नो अधिकार स्थापित गर्दथे । यो प्रकट भएको तथ्य हो कि मानिसहरूको शरीरमा अनेक प्रकारको शक्तिहरू अभिर्भाव हुन्छन् । हाम्रो ऋषिगणहरूले योग साधनाद्वारा शरीरको बिभिन्न भागमा लुकेर बसेका शक्ति केन्द्र, चक्र, ग्रन्थि, मात्रृका, ज्योती, भ्रमण आदिलाई जगाउँदथे र त्यस्को जागरणबाट जुन शक्ति प्रवाह उत्पन्न हुन्थ्यो त्यो अद्यशक्तिको विविध प्रवाहलाई आवश्यकता अनुसार त्यसैसँग सम्पर्क स्थापित गराईदिन्थे, जसरि रेडियो स्टेसनको ट्रान्समिटर यन्त्रबाट सम्बन्ध स्थापित गरिदिए पछि दुबैको विद्युत शक्तिहरू सम-श्रेणी भएका कारण आपसमा संबन्धित हुन्छन् तथा ति दुई स्टेसनको बिचमा आपसी वार्तालाप र संवादको आदान-प्रदानको सिलसिला चल्दछ त्यसैप्रकार साधनाद्वारा शरीरमा लुकेर बसेका र तन्द्रित भएका केन्द्रहरूको जागरण गरेर सुक्ष्म प्रकृतिको शक्ति प्रवाहमा सम्बन्ध स्थापित गराउँन सक्तथे त्यसो गर्दा मानिस र अद्यशक्तिको आपसमा संबन्ध स्थापित हुन्थ्यो । त्यसै संबन्धको कारण मानिसले त्यो अद्यशक्तिको गर्भमा भरिएर रहेको रहस्यलाई बुझेर आफ्नो इच्छाअनुसार त्यस्को उपयोग गर्दै लाभान्वित हुन सक्तथे । किनकि संसारमा जे जती छन् ती सबै आद्यशक्ति भित्र छन् । त्यसैले उससँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूले पनि संसारमा भएको सबै पदार्थ र साधनहरूमा आफ्नो संबन्ध स्थापित गर्न सक्तछन् ।

बर्तमान समयको वैज्ञानिकहरूले पंचतत्वको सीमासम्म सिमित स्थुल प्रकृतिसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नको लागि ठुला-ठुला महँगो मेशिनलाई बिद्युत बाफ, ग्यास, पेट्रोल, आदिको प्रयोग गरेर केहि आविस्कार गरेका छन् र त्यसबाट केही लाभ पनि पाईएको छ तर यो तरिका वडो श्रमसाध्य, कष्टसाध्य, धनसाध्य र समयसाध्य छ । अझ त्यस्मा पनि खराबी टुट-फुट र सामान परिवर्तनको खट-पट आदि भईरहन्छ । ती यन्त्रहरूको स्थापना, सुरक्षा र निर्माणको लागि जहिले पनि काम गरिरहनु पर्दछ त्यसमा स्थान परिवर्तन त झन कठिनको कार्य हुन्छ । यो सब झंझटमा योग-विज्ञानका विज्ञानबेत्ताहरू सक्षम थिएनन् । उनस्हरू बिना कुनै यन्त्रको सहायता, संचालक, र बिद्युत, पेट्रोल आदि बिना नै आफ्नो शरीरको शक्ति केन्द्रहरूको संवन्ध सुक्ष्म प्रकृतिमा स्थापित गरेर त्यस्ता आश्चर्यजनक कामहरू गर्दथे, जस्को संभावनासम्मलाई पनि आजको भौतिक विज्ञानीले बुझ्न सकेका छैनन् ।

महाभारत र लंका युद्धमा जुन अश्त्र-शस्त्रहरूको प्रयोग भएको थियो, त्यस मध्ये थोरैको धुंधलो रूप अहिलेसम्म पनि हाम्रो अगाडी आएका छन्, जस्तै – रवर गैंस, बम, अश्रुबम, परमाणुबम, मृत्युकिरण आदिको धुमिल चित्र अहिले पनि तयार हुन सकेको छ । प्राचिनकालमा मोहकशस्त्र, ब्रह्मपाश, नागपाश, बरूणास्त्र, आग्नेयबाण आदिले शत्रुलाई मारेर आफ्नै तरकस (ठोकर) मा फर्कर आउँने बाणहरूको प्रयोग हुन्थ्यो, शव्दवेधको प्रचलन थियो, त्यस्ता अस्त्र-शस्त्र कुनै मुल्यवान मेशिनबाट निर्मित नभई केवल मन्त्रबलबाट चल्दथ्यो । जुनसुकै शत्रु जहाँसुकै लुकेर बसेको भएपनि उसलाई खोजेर संहार गर्दथ्यो । लंकामा बसेको रावण र अमेरिकामा बसेको

अहिरावण आपसमा राम्रै प्रकारले वार्तालाप गर्दथे । उनीहरूलाई कुनै रेडियो यन्त्र वा ट्रान्समिटरको आबश्यकता थिएन, त्यस्तै बिमानहरू पनि विना पेट्रोलले उड्दथ्यो ।

अष्टसिद्धि र नवनिधिको योग शास्त्रहरूको ठाउँ-ठाउँमा वर्णन भएको पाईन्छ । अग्निमा प्रवेश गर्नु, पानीमा हिड्नु, वायु समान छिटो दौडिनु, अदृष्य हुनु, मानिसबाट पशु-पंक्षी र पशु-पंक्षीबाट मानिसको शरीरमा बदलिनु, शरीरलाई धेरै सानो र धेरै ठुलो, अति हल्का या अति भारी बनाउँनु, श्रापबाट अनिष्ट उत्पन्न गर्नु, बरदानबाट उत्तम लाभको प्राप्ती, मृत्युलाई रोक्नु, पुत्रेष्ठि यज्ञ, भविष्यको ज्ञान, अरूहरूको अन्तःकरणलाई चिन्नु, एकै छिनमा प्रशस्त धन, ऋतु, नगर, जीवजन्तु गण, दानव आदि उत्पन्न गर्नु, समस्त ब्रह्माण्डको हालचालबाट परिचित हुनु, कुनै वस्तुलाई रूपान्तर गर्नु, भोक, प्यास, नीन्द्रा, सर्दि-गर्मी माथी बिजय प्राप्त गर्नु, आकाशमा उड्नु आदि अनेकौ आश्चर्यजनक कार्य केवल मन्त्रबल, योगशक्ति र आध्यात्म विज्ञानबाट हुन्थ्यो र त्यस वैज्ञानिक प्रयोजनको लागि कुनै प्रकारको मेशिन, पेट्रोल, बिजुलिको जरूरत पर्दैनथ्यो । यस कार्यलाई शारीरिक बिद्युत र प्रकृतिको सुक्ष्म प्रवाहको सम्बन्ध स्थापित गर्दा सजिलैसँग सम्भव हुन्थ्यो । त्यो देव-विज्ञानको समय थियो र त्यस्को कारण थियो – साधना ।

साधनाद्वारा केवल तम तत्वसँग सम्बन्ध राख्नेहरू उपरोक्त प्रकारको भौतिक चमत्कार मात्र होइन रज र त्यस क्षेत्रको आनन्द पनि प्रचुर मात्रामा प्राप्त गर्न सक्तथे । हानि, शोक, वियोग, आपत्ति, रोग, आक्रमण, बिरोध, आघात, आदि बिपन्न परिस्थितिमा पर्दा जहाँ साधारण मनोभूमि भएका मानिसले मृत्युतुल्य मानसिक कष्ट पाउँछन् भने त्यहाँ आत्मशक्तिको विद्या जान्ने व्यक्तिहरूले विवेक, ज्ञान, बैराग्य, साहस, आशा र इश्वर बिश्वासको आधारमा यस्तो कठिनाईहरूलाई हाँस्दै-खेल्दै सजिलैसँग समाधान गर्दछन् र खराब तथा असाधारण परिस्थितिमा समेत आफ्नो आनन्द वढाउँन सक्ने प्रसस्त उपाय निकाल्दछन् । त्यस्ता मानिसले जीवनलाई मस्त, प्रफुल्लता र आनन्दसँग बिताउँदछन् । त्यस्तो सौभाग्य त जस्तोसुकै धनी व्यक्तिलाई पनि प्राप्त हुन सक्तैन । जस्को शारीरिक र मानसिक स्वास्थ आत्मवलको कारण ठीक बनेको हुन्छ उस्लाई ठुला-ठालु तथा धनी व्यक्ति भन्दा पनि आनन्दको जीवनयापन गर्ने सौभाग्य त्यत्तिकै प्राप्त हुन्छ । रज शक्तिको उपभोग बारे थाहाँ पाउँने भन्दा भौतिक विज्ञानद्वारा पाउँनेको लाभ ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

'सत' तत्वको फाइदालाई बर्णन गर्न त लेखनी तथा बोलीको शक्ति भन्दा बढी छ । इश्वरीय दिव्य-तत्वको ज्ञान जब आत्मामा बृद्धि हुन्छ त्यसबेला दया, करूणा, प्रेम, मैत्री, त्याग, संतोष, शान्ति, सेवाभाव, आत्मियता, सत्यनिष्ठा, इमान्दारी, संयम, नम्रता, पवित्रता, श्रमशीलता, धर्मपरायण, आदि सद्गुणहरूको मात्रा दिन-दिनै द्रुततर गतिले बढ्दै जान्छ, फलस्वरूप संसारमा उस्ले प्रशंसा, कृतज्ञता, प्रतिउपकार, श्रद्धा, सहायता, सम्मान पाउँदछ र त्यो प्रत्युपकारबाट सँधै सन्तुष्ट भईरहन्छ । त्यस्को अतिरिक्त त्यो सद्गुण स्वयं यति मधुर छ कि जस्को हृदयमा यस्को निवास हुन्छ उसमा आत्मसंतोषको शितल पावन गङ्गा सदा बग्दै रहन्छिन् । यस्तो मानिस चाहे जीवित अवस्थामा होस् या मृत अवस्थामा उसलाई जीवनमुक्ति, स्वर्ग, परमानन्द, ब्रह्मानन्द, आत्मदर्शन, प्रभुप्राप्ती, ब्रह्मनिर्वाण, तुरिय अबस्था, निर्विकल्प समाधिको सुख प्राप्त भईरहन्छ । यहि नै जीवनको लक्ष हो । यसलाई पाएर आत्म परितृप्तीको आनन्द सागरमा निमग्न हुन्छन् ।

आत्मिक, मानसिक र संसारिक तीनै प्रकारको सुख आद्यशक्ति गायत्रीको सत, रज, तममयी धारासम्म पुगेका साधकले सुगमतापूर्वक प्राप्त गर्न सक्तछन् । सरस्वती, लक्ष्मी र कालीको सिद्धिलाई छुट्टा-छुट्टै पाउँन सकिन्छ । पाश्चात्य देशहरूमा भौतिक-विज्ञानी 'कली' तत्व काली शक्तिको अन्वेषण र आराधना गर्नमा निमग्न छन् । बुद्धिबादी, धर्मप्रचारक सुधारवादी, गान्धीवादी, समाजसेवी, व्यापारी, श्रमिक, उद्योगी, समाजबादी, साम्यवादी यस 'श्री' शक्तिको सुव्यवस्थामा,

लक्ष्मीको आयोजनमा लागेका छन् त्यसैगरि योगी, ब्रह्मबेत्ता, आध्यात्मवादी, तत्वदर्शी, भक्त, दार्शनिक, परमार्थी मानिस 'ह्री' तत्व सरस्वतीको आरधाना गरिरहेका छन् । यी तीनै बर्ग गायत्रीको अद्यशक्तिको अलग-अलग चरणका उपाशक हुन् । गायत्रीलाई त्रिपदा भनिएको छ, उहाँको तीन चरण (पाउ) हरू छन् । यो त्रिबेणीले उपयुक्त तीनवटै प्रयोजन पूरा गराउँछ । आवश्यकता अनुसार उहाँ च्यामे, भान्से, डोले, धाई, घोडे, दाता, दमाइ, धोवी, चौकिदार आदि सबैको काम गरिदिनुहुन्छ । त्यसैले जुन मानिस आत्मशक्तिलाई आद्यशक्तिको वेग जोडने विद्यालाई जान्दछ, उनीहरू आफुलाई सुसनन्ती सिद्ध गर्दछन् । उनीहरूले गायत्रीरूपी सर्वशक्तिमयी माताबाट यथेष्ट लाभ प्राप्त गर्न सक्तछन् ।

संसारमा दुःखको तीनवटा कारण हुन्छन् – अज्ञान, अशक्ति र अभाव । यी तीन दुःखलाई गायत्रीको सुक्ष्म प्रकृतिको तिनवटै धाराको सदुपयोगले हटाउँन सकिन्छ । 'ह्री' अज्ञानलाई 'श्री' अभावलाई, 'कली' अशक्तिलाई भगाउँदछिन् । सुक्ष्मविद्या विशेषज्ञहरूले सुक्ष्म प्रकृतिमा अधिकार गरेर यथेष्ट आनन्द प्राप्त गर्ने जुन विज्ञानको आविस्कार गरेका थिए, त्यो सबै दृष्टिकोणबाट असाधारण तथा महान छ । त्यस आविष्कारको नाम हो – साधना । साधनाबाट सिद्धि पाईन्छ भने गायत्री साधना अनेक सिद्धिहरूको जननी हुन् ।

गायत्री साधनाबाट शक्ति कोषहरूको उदभव

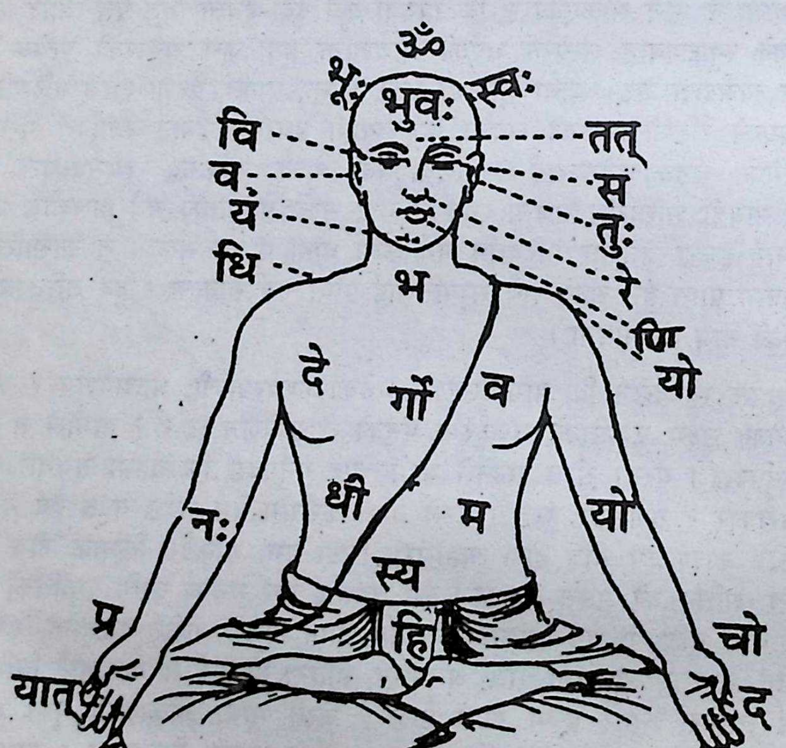
यो कुरा अगाडी नै भनि सकिएको छ कि गायत्री कुनै देवी-देवता, भूत-प्रेत, आदि केहि पनि होईन बरू ब्रह्माको स्फुरणबाट उत्पन्न भएको आद्यशक्ति हुन्, जुन संसारको प्रत्येक पदार्थको मूल कारण हो र त्यसैद्वारा जड् चेतना श्रृष्टिमा गती, शक्ति, प्रगति, प्रेरणा एवम् परिणति हुन्छ । जस्तै घरमा राखिएको रेडियो यन्त्रको संबन्ध बिश्वव्यापी इथर तरङ्गबाट स्थापित गरी देश-विदेशमा भएको प्रत्येक ब्रडकाष्टहरूलाई सफलतापूर्वक सुन्न सकिन्छ, त्यसैप्रकार आत्मशक्तिलाई बिश्वव्यापी गायत्री शक्तिसँग संबन्ध स्थापित गरेर सुक्ष्म प्रकृतिको सबै हालचाल जान्न सकिन्छ । सुक्ष्मशक्तिलाई इच्छा अनुसार परिवर्तन गर्ने कला थाहाँ पाउँन सकेमा त सांसारिक, मानसिक र आत्मिक क्षेत्रमा प्राप्त हुन सक्ने सबै सम्पत्तिलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ । जुन तरिकाबाट यो सबै हुन सक्तछ त्यस्को नाम हो साधना ।

कति मानिसहरू सोच्दछन् कि हाम्रो उद्देश्य भनेको इश्वरप्राप्ती, आत्मदर्शन र जीवनमुक्ति हो । हामी गायत्रीको सुक्ष्म प्रकृतिको चक्करमा पर्नुको के प्रयोजन छ र ? हामीले त केवल इश्वरको आरधना गर्नुपर्दछ । यस्तो सोच राख्नेले यो बिचार गर्नुपर्दछ कि ब्रह्मा सर्बथा निर्बिकार, निर्लप, निरंजन, निराकार र गुणशील हुन्छ । उस्ले न त कसैसँग प्रेम गर्दछ न त द्वैष नै गर्दछ । त्यो त केवल द्रष्टा र कारणरूप मात्र हो । त्यहाँसम्म सिधा पुग्न सकिदैन किनकि जीव र ब्रह्मको बिच सुक्ष्म प्रकृति (शक्ति) को सधन तह छ । त्यो तहलाई पार गर्नको लागि प्रकृतिको साधनबाटै कार्य गर्नुपर्दछ । मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार कल्पना, ध्यान, सुक्ष्म शरीर, षटचक्र, इष्ट देवको ध्यान, प्रतिमा, भक्ति, भावना, उपासना, ब्रत, अनुष्ठान, साधना यी सबै त मायाबाटै निर्मित भएका छन् । यी सबैलाई त्यागेर कसरि ब्रह्म प्राप्त हुन्छ ? जस्तै माथी आकाशमा पुग्न बायुयान चाहिन्छ त्यस्तै ब्रह्म प्राप्तिको लागि प्रतिमामुलक आरधानाको आश्रय लिनुपर्दछ । गायत्रीको आचरणमा लागेर जादा नै ब्रह्मको साक्षत्कार हुन्छ । सत्य त यो छ कि साक्षत्कारको अनुभव गायत्रीको गर्भमा नै हुन्छ । यसभन्दा माथी पुग्दा सुक्ष्म इन्द्रियहरू र यस्को अनुभव शक्ति पनि लुप्त हुन्छ । त्यसैले मुक्ति र इश्वर प्राप्ति चाहनेहरूले गायत्री मिश्रित ब्रह्म– राधेश्याम, सीताराम,

लक्ष्मीनारायण आदिको उपासना गर्नुपर्दछ । निर्बिकार ब्रह्मको सामिप्य त तब हुन्छ, जब ब्रह्म धेरै पटक एक हुने इच्छा गर्दछन् र सबै आत्महरूलाई समेटेर आफुमा धारण गर्दछन् । त्यसभन्दा पहिले सबै आत्मा सबिकार ब्रह्ममा नै सामिप्य, सारूप्य, आदि हुन सक्तछ । यसप्रकार गायत्री मिश्रित सबिकार ब्रह्म नै हाम्रो उपासना हुन जान्छ । उहाँको प्राप्तिको साधन छैन कि ब्रह्म प्राप्तिको निमित्त गायत्री आवश्यक छ, यो त अनिवार्य छ, नामबाट कसैले अपेक्षा या बिरोध गरून् त्यो त उसैको इच्छा हो, तर गायत्री तत्वबाट फुत्केर अन्य तरिकाबाट पुग्न असंभव छ ।

कैयौ व्यक्तिहरू भन्दछन् कि हामी निष्काम साधना गर्दछौ (हामीलाई कुनै फलको कामना छैन), फेरि सुक्ष्म प्रकृतिको आश्रय किन लिनु ? त्यस्ता मानिसहरूले यो बुझ्नु पऱ्यो कि निस्काम साधनाको मतलब भौतिक लाभलाई त्यागेर आत्मिक साधना गर्नु हो । बिना परिणाम सोच्नुहोस्, चाहे अनुसारको कुनै कार्यमा प्रबृत्ति हुनै सक्तैन, यदि केहि भैहाले पनि त्यसबाट समय र शक्तिको अपव्ययको अतिरिक्त अर्को कुनै परिणाम निस्कदैन । निष्काम कर्मको तात्पर्य दैवी, सतोगुणी, अध्यात्मिक कामनाबाट हुन्छ, त्यस्ता कामनाहरू पनि गायत्रीको प्रथम पाठको 'ह्री' तत्वको सरस्वती भागमा पर्दछ । त्यसैले निष्काम भावको उपासना पनि गायत्री क्षेत्रबाट बाहिर छैन ।

साधना गर्ने तरिकालाई तलको चित्रले स्पष्ट पार्दछ –



मन्त्र बिद्यालाई वैज्ञानिकहरू जान्दछन् कि जिब्रोबाट जुन शव्द निस्कन्छ, त्यस्को उच्चारण कण्ठ, तालु, मुर्धा, ओठ, जिब्रो मूल आदि मुखको बिभिन्न अङ्गद्वारा हुन्छ । त्यस उच्चारण समयमा मुखको जुन भागबाट ध्वनी निस्कन्छ, त्यस अङ्गको नसा तन्तु शरीरको विभिन्न भागसम्म फैलिन्छ । यसरि फैलिदा कैयौ ग्रन्थि हुन्छन् जस्मा ती उच्चारणको दवाव पर्दछ । जुन मानिसको कुनै सुक्ष्मग्रन्थी रोगी अथवा नष्ट भएका छन् भने त्यस्ताको मुखबाट केहि खास शव्द अशुद्ध या रूकी-रूकी निस्कन्छ । यस्लाई भक्भकाउँनु भन्दछन् । शरीरमा अनेक साना-ठूला, दृष्य-अदृष्य ग्रन्थिहरू हुन्छन् । योगीहरूले जान्दछन् कि ति कोषहरूमा कुनै बिशेष शक्ति भण्डार लुकेको हुन्छ सषुम्नाबाट सम्बद्ध षटचक्र प्रसिद्ध छ । त्यस्तै अनेकौ ग्रन्थिहरू शरीरमा अबस्थित छन् । बिविध शव्द उच्चारण गर्दा वा बोल्दा ति बिविध ग्रन्थिमा आ-आफ्नो प्रभाव पार्दछ र त्यसै प्रभावबाट तिनीहरूको शक्ति भण्डार जाग्रित हुन्छ । मन्त्रको गठन यसै आधारबाट भएको छ । गायत्री मन्त्रमा २४ अक्षरहरू छन् र प्रत्येकको सम्बन्ध शरीरमा भएको त्यस्ता चौबीस ग्रन्थिहरूसँग हुन्छ जुन जाग्रित हुंदा सद्बुद्धि प्रकाशक शक्तिलाई सतेज गर्दछ । गायत्री मन्त्रको उच्चारणबाट सुक्ष्म शरीरको सितार २४ स्थानबाट झंकार गर्दछ र त्यसबाट एउटा यस्तो लहर उत्पन्न हुन्छ, जस्को प्रभाव अदृष्य जगतको महत्वपूर्ण तत्वमा पर्दछ । यहि प्रभाव नै गायत्री साधनाको फलको निमित्त हो ।

शव्दको ध्वनि प्रवाह सानो चिज हैन । शव्द बिधाका गुरूहरूले जान्दछन् कि शव्दमा कत्रो शक्ति छ र त्यस्को अज्ञात गतिबिधिद्वारा के-कस्ता परिणाम उत्पन्न हुन सक्तछन् ? शव्दलाई ब्रह्म भनिएको छ । ब्रह्मको स्फुरणले कम्पन उत्पन्न गर्दछ । त्यहि कम्पन ब्रह्मसँग ठक्कर खाएर ॐ ध्वनीको रूपमा सातपटक ध्वनित हुन्छ । जसरी घडीको पुर्जामा गति दिदा त्यस्ले चाल उत्पन्न गर्दछ, त्यसै प्रकार त्यो ॐकार ध्वनि प्रवाहले सृष्टिलाई चलाउँनको लागि गति उत्पन्न गर्दछ । अगाडी गएर त्यस प्रवाहमा ह्री, श्री र कली को तीन प्रधान सत, रज, तममयी धाराहरू बग्दछन् । त्यस्पछि त्यस्को अरू पनि शाखा उप-शाखाहरू हुन्छन् जस्लाई वीजमन्त्रको नामबाट बोलिन्छ । यहि ध्वनिहरूले आ-आफ्नो क्षेत्रमा सृष्टिको कार्य संचालन गर्दछन् । यसप्रकार सृष्टिको संचालन कार्य शव्द तत्वद्वारा भएको पाइन्छ । यस्तो तत्वलाई तुच्छ भन्न सकिदैन । गायत्रीको शव्दावलीमा यस्तो छानिएका श्रृंखलाबद्ध शव्दहरूबाट बनाईएको छ जस्ले क्रम र गुम्फनको बिशेषताको कारण आफ्नै ढङ्गबाट बनाएको एक अद्भूत शक्तिप्रवाह उत्पन्न गर्दछ ।

दिपक राँग गाउँदा निभेको बत्ति बल्दछ, मेघ मल्लाहर गाउँदा पानी पर्न थाल्दछ, बेणु नाद सुनेर सर्पहरू सलबलाउन थाल्दछन् भने मिर्गले आफ्नो होस हवास गुमाउँछ र गाईले धेरै दुध दिन थाल्दछिन् । कोइलीको आवाज सुनेर काम-भावना जागृत हुन्छ । सैनिकको कदम मिलाएर हिड्ने शव्द ध्वनिबाट फलामको पुलसम्म भत्किन्छ । त्यसैले पुल पार गर्दा सेनालाई कदम नमिलाई हिड्ने आज्ञा दिइन्छ । अमेरिकाका डाक्टर हचिंसनले बिविध संगितको ध्वनिबाट अनेक असाध्य र कष्टसाध्य रोगीलाई समेत निको पारेर सफलताको साथै ख्याति पनि प्राप्त गरेका थिए । तान्त्रिकहरूले थाललाई घडामा राखेर एक बिशेष गतिबाट बजाउँदा त्यस्को आवाजले सर्प, विच्छी आदि बिषालु जनावरको टोकाइ, कण्ठमाला, विषवेल, भूतोन्माद आदि रोगीहरूको रोग निको पार्दछन् । कारण यो हो कि शव्दहरूको कम्पनले सुक्ष्म प्रकृतिबाट आफ्नै जातिका अन्य परमाणुहरूलाई लिएर इथरलाई परिभ्रमण गर्दै जब आफ्नो उद्गम केन्द्रमा केहि क्षणमा फर्केर आउँदछ, तब उसमा आफ्नै प्रकारको एक बिशेष विद्युतशक्ति भरिएको हुन्छ र परिस्थिति अनुसार उपयुक्त क्षेत्रमा त्यस शक्तिको एक बिशिष्ट प्रभाव पर्दछ । मन्त्रद्वारा विलक्षण कार्य सम्पन्न हुने यहि कारण हो । गायत्री मन्त्रद्वारा पनि यसप्रकार शक्तिको अविर्भाव हुन्छ । मंत्रोच्चारणमा मुखको जुन अङ्ग कृयाशील हुन्छ त्यस भागमा नसा तन्तुले केहि बिशेष ग्रन्थिलाई संचालित गर्दछ ।

त्यसमा स्फुरण हुदा एक बैदिक छन्दको क्रमबद्ध यौगिक संगित प्रवाह इथर तत्वमा फैलिन्छ र केहि क्षण मै हुने विश्व परिक्रमाबाट फर्केर आउँदा-आउँदै एक स्वजातिय तत्वको संनालाई सँगै लिएर आउँछ, जुन अभिष्ट उद्देश्य पुर्तिको लागि एकदम सहायक सिद्ध हुन्छ । शव्द संगितको शक्तिमान कम्पनको पंचभौतिक प्रवाह र आत्मशक्तिको सुक्ष्म प्रकृतिको भावना, साधना र आरधानाको आधारमा उत्पन्न गरिएको कारण गायत्री शक्तिलाई यस्तो बलवान बनाईएको छ, जुन साधकको निमित्त दैवि बरदान सिद्ध हुन्छ ।

गायत्री मन्त्रलाई अझ धेरै सुक्ष्म बनाउने कारण साधकहरूको श्रद्धामय बिश्वास हो । बिश्वासबाट सबै मनोविज्ञान देवताहरू परिचित छन् । हामीले आफ्नो पुस्तक र लेखहरूमा त्यस्ता असंख्य उदाहरणहरू धेरैपटक दिइ सकेका छौं, जस्ले सिद्ध हुन्छ कि केवल बिश्वास कै आधारमा मानिसहरू भयको कारणले अकारण कालको मुखमा पुगेका छन् र त्यही विश्वास कै कारण मृतःप्राय मानिसले नव-जीवन प्राप्त गरेका छन् । रामायणमा तुलसीदासले गायत्रीलाई भवानी शंकरको उपमा दिनुभएको छ । भ्याकीलाई भूत, डोरीलाई सर्प, मूर्तिलाई देवता बनाई दिने क्षमता केवल विश्वासमा नै छ । मानिसहरूले आफ्नो बिश्वासको रक्षा गर्नको लागि धन, आराम तथा प्राण समेत हाँसी-हाँसी त्याग गर्दछन् । एकलव्य, कबिर आदि यस्ता अनेकौ उदाहरण छन्, जसबाट प्रकट हुन्छ कि गुरूद्वारा हैन केवल आफ्नो श्रद्धाको आधारमा गुरूद्वारा प्राप्त हुने शिक्षा भन्दा धेरै विज्ञ बन्न सकिन्छ । हिप्नोटिजमको आधारमा रोगीलाई आफ्नो कुरामा विश्वास दिलाएर उसलाई आफुले भने जस्तो गराउँनु नै हो, तान्त्रिकहरूले मन्त्र सिद्धिको कठोर साधनद्वारा आफ्नो मनमा अगाध श्रद्धा जगाउँदछन् । समष्टिमा जस्को मनमा त्यस मन्त्र प्रति जति गहिरो श्रद्धा हुन्छ, त्यस तान्त्रिकको मन्त्र पनि त्यत्ति नै काम गर्दछ, जुन मन्त्रबाट श्रद्धालु तान्त्रिकले चमत्कारी काम गरेर देखाउँन सक्तछ । त्यसै मन्त्रलाई अश्रद्धालु साधकले एक चोटी भनोस् लाभ हुदैन । गायत्री मन्त्रको संबन्धमा पनि यस तथ्यले धेरै हदसम्म काम गर्दछ । जब साधक श्रद्धा र बिश्वासपूर्वक आराधना गर्दछ, तब शव्दविज्ञान र आत्म संबन्ध दुबैको महत्वबाट संयुक्त गायत्रीको प्रभाव अरू पनि बढ्दछ र एक अद्बितिय शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

गायत्रीको प्रत्येक अक्षरको कुन-कुन स्थानसँग के-कस्तो संबन्ध छ ? त्यस ठाउँमा कुन यौगिक ग्रन्थिचक्र छ यस्को परिचय यसप्रकार छ –

क्रम संख्या	अक्षर	ग्रन्थिको नाम	त्यसमा भएको शक्ति
१		तापिनी	सफलता
२	स	सफला	पराक्रम
३	वि	विद्या	पालन
४	तुर	तुष्टि	कल्याण
५	व	वरदा	योग
६	रे	रेवती	प्रेम
७	णि	सुक्ष्म	धन
८	यं	ज्ञान	तेज
९	भर	भर्गो	रक्षा
१०	गो	गोमती	बुद्धि
११	द्वे	देविका	दमन
१२	व	बराहि	निष्ठा
१३	स्य	सिंहनी	धारणा

१४	धी	ध्याना	प्राण
१५	म	मर्यादा	संयम
१६	हि	स्फुटा	तप
१७	धि	मेघा	दुरदर्शिता
१८	यो	योगमाया	जागृति
१९	यो	योगिनी	उत्पादन
२०	नः	धारिणी	सरसता
२१	प्र	प्रभवा	आदर्शता
२२	चो	उष्मा	साहस
२३	द	दृश्या	विवेक
२४	यात्	निरंजन	सेवा

गायत्रीको उपरोक्त २४ शक्तिलाई साधकले जाग्रत गर्दछ। त्यस्को गुण यति महत्वपूर्ण छ कि जुन जागरण हुने बित्तिकै अनेक प्रकारको सफलता, सिद्धि र संपन्नता प्राप्त हुन थाल्दछ। कति मानिसले संझन्छन कि यो लाभ अनायास नै कुनै देवि-देवताले दिईरहेका छन्। कारण यो हो कि आफुभित्र रहेको सुक्ष्म तत्वको प्रगति र परिणतीलाई देख्न र बुझ्न सक्तैनन्। यदि उनीहरूले संझन र बुझ्न सके भने उनीहरूको साधनाबाट के-के सुक्ष्म प्रकृया भईरहेको छ, अनि त्यो बुझ्न पनि समय लाग्दैन कि यो सबै कहिबाट त्यत्तिकै दानमा पाईरहेका छैनौ, बरू यो आत्म-विद्याको सुव्यबस्थित वैज्ञानिक प्रकृयाको परिणाम हो। गायत्री साधना कुनै अन्ध-बिश्वास होइन, यो एउटा ठोस वैज्ञानिक कार्य हो र यसबाट लाभ पनि सुनिश्चित रूपमा प्राप्त हुन्छ।

गायत्री नै कामधेनु हुन्

पुराणहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ कि सुरलोकमा देवताहरूसँग कामधेनु गाई थियो। त्यस गाईले अमृत जस्तो दुध दिन्थिन् जस्लाई पिएर देवताहरू सदा सन्तुष्ठ, प्रसन्न र सु-सम्पन्न रहन्थे। त्यस गाईमा यो बिशेषता थियो कि उस्को छेउमा कसैले कुनै पनि कामना लिएर जादा त्यो कामना तुरन्तै पूरा हुने गर्दथ्यो। कल्पबृक्ष समान कामधेनु गाईले पनि नजिक पुगेकाहरूको मनोकामना पुरा गर्दथिन्।

यो कामधेनु गाई भनेको गायत्री माता नै हुन्। यस महाशक्तिको जुन देवता अथवा दिव्य स्वभावको मानिसहरूले उपासना गर्दछन् उस्ले आमाको दुध समान आध्यात्मीक दुग्धधाराको पान गर्दछन्। उस्लाई कुनै प्रकारको कष्ट हुदैन। आत्मा स्वतः आनन्द इश्वरको रूप हो, आनन्दमा मग्न रहनु उस्को प्रमुख गुण हो। दुःखहरू हट्नु र सकिनु नै आफ्नो मुल स्वरूपमा पुग्दछ। देवता स्वर्गमा सदा आनन्दित रहन्छन्। मानिसहरूमा पनि यदि कष्टहरूको निवारण भएको छ भने पृथ्विमा त्यसै प्रकारले आनन्दित रहन सक्तछन्। गायत्री कामधेनुले मानिसको सबै कष्टहरूलाई समाधान गरिदिन्छिन्।

त्रिविध दुःखहरूको निवारण

समस्त दुःखको कारणहरू तीनवटा हुन्छन् – अज्ञान, अशक्ति र अभाव। जस्ले यो तीन कारणलाई जुन सीमासम्म आफुबाट टाढा राख्न समर्थ हुन्छ, उ त्यत्ति नै सुखि बन्न सक्तछ।

अज्ञानको कारणले मानिसहरूको दृष्टिकोण दुषित हुन्छ, उ तत्वज्ञानबाट अपरिचित भएकोले गर्दा जहिले पनि विपरित मात्र सोच्दछ र त्यसै अनुरुप काम गर्दछ । फलस्वरूप उ अप्ठेरोमा फस्दै जान्छ र दुःखी हुन्छ । स्वार्थ, भोग, लोभ, अहंकार, अनुदारता र क्रोधका भावनाले मानिसलाई कर्तव्यबाट हटाइदिन्छ र दुरदर्शितालाई छाडेर क्षणिक, शुद्र र हीन कुरा सोच्न पुग्दछ र त्यस्तै काम पनि गर्दछन् फलस्वरूप उस्को बिचार र कार्य पापमय हुन थाल्दछ । पापको निश्चित परिणाम दुःख हो । आर्कोतिर अज्ञानको कारण उ आफ्नो र अरूको संसारिक गतिबिधिको मूल हेतुलाई बुझ्न सक्तैन त्यस्ले गर्दा असंभव आशा, तृष्णा र कल्पना गर्दछ । यस्तो उल्टो दृष्टिकोणको कारण साधारण कुराले पनि उ धेरै दुःखी हुन्छ र रुन कराउँन थाल्दछ । आत्मियहरूको मृत्यु, साथिहरूको बिभिन्न रूचि, परिस्थितिको उतार-चढाव आदि स्वभाविक हुन्, तर अज्ञानिले सोच्दछ कि जो म सोच्दछु चाहन्छु त्यो जहिले पनि पूर्ण होस् प्रतिकुल कुराहरू मेरो अगाडी आउदै नआओस् । यस असंभव आशाको बिपरित घटनाहरू जब घट्न थाल्दछ, तब उ रुन कराउँन थाल्दछ । तेस्रो अज्ञानको कारण भूल हो जुन अनेक प्रकारको हुन्छ र प्राप्त भएको सुबिधाहरूबाट बंचित हुनुपर्दछ, यो पनि दुःखको कारण हो । यसप्रकार अनेक प्रकारका दुःखहरू मानिसलाई अज्ञानताको कारणले हुने गर्दछ ।

अशक्तिको अर्थ हो निर्बलता । शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, र आत्मिक निर्बलताको कारण मानिसले आफ्नो स्वभाविक अधिकारको भार सम्हाल्न सक्तैन । स्वास्थ खराब हुनु, बिरामी हुनु, आदि कारणले गर्दा उस्लाई स्वभाविक भोजन, रूपवती तरूणी, मधुर गित, बाद्य, सुन्दर दृष्य पनि निरर्थक हुन्छ । धन-सम्पत्तिबाट उस्ले कुनै पनि सुख पाउँन सक्तैन । बौद्धिक निर्बलताको कारण साहित्य, काव्य, दर्शन, मनन्, चिन्तन आदिको रसस्वादन गर्न पनि सक्तैन । आत्मिक निर्बलता भएपछि सत्सङ्ग, प्रेम, भक्ति, आदिको आत्मानन्द दुर्लभ हुन्छ, यतिमात्र होइन त्यस्ले निर्बललाई खतम गर्नको लागि प्रकृतिको 'उत्तमको रक्षा' भन्ने सिद्धान्तले काम गर्दछ । निर्बललाई सताउँन र हटाउँनको लागि अनेक तथ्य प्रकट हुन्छ । निर्दोष अशल र सिधासादा तत्व पनि उस्को प्रतिकुल हुन्छ– जस्तै, जाडोले बलवानलाई बुद्धि दिन्छ, रसिकलाई रस दिन्छ भने त्यहि जाडोले कमजोरहरूलाई निमोनिया तथा बाथ जस्तो रोगको कारण बन्दछ । बिचरो निर्बल बोकालाई जङ्गली जनावरहरू देखि लिएर जगत्माता भवानी दुर्गासम्म उस्लाई चट् गर्दछन्, र सिंहलाई बन्य जन्तु मात्र होइन ठूला-ठूला सम्राटहरूले पनि आफ्नो राज्य चिन्हमा धारण गर्दछन् । अशक्तहरूले जहिले पनि दुःख नै पाउँछन भने उनीहरूलाई अशल तत्व पनि आशाप्रद सिद्ध हुदैन ।

अभाव पनि दुःख हो । पदार्थहरूको अभाव जस्तै : अन्न, बस्त्र, पानी, घर, पशु, भूमी, सहायक, मित्र, धन, औषधी, पुस्तक, शस्त्र, शिक्षा आदिको अभावमा बिविध प्रकारको पिडा तथा कठिनाई भोग्नुपर्दछ । उचित आवश्यकतालाई बिर्सेर मन मारेर बस्नु पर्दछ र जीवनको महत्वपूर्ण क्षणहरूलाई त्यत्तिकै नष्ट गर्नुपर्दछ । भोग्य र समर्थ व्यक्ति पनि साधन कै अभावमा अशक्त अनुभव गरी दुःखी भएका हुन्छन् ।

गायत्री कामधेनु हो जस्ले यस्को पूजा, उपासना, आरधना र अभिवादन गर्दछ, उस्ले प्रति क्षण माताको अमृतमय दुध पान गरेको आनन्द प्राप्त गर्दछ र समस्त अज्ञान, अशक्ति र अभावबाट हुने कष्टबाट छुटकारा पाएर मनोवान्छित फल पाउँदछ ।

गायत्री र ब्रह्माको एकता

अगाडी नै भनिसकिएको छ कि गायत्री कुनै स्वतन्त्र देवी-देवता होइन । यो त परब्रह्मा परमात्माको कृपा मात्र हो ब्रह्म निर्बिकार, अचैतन्य, बुद्धिभन्दा टाढा र साक्षीरूप छ तर आफ्नो क्रियाशील चेतना र शक्तिरूप भएको कारण उपासनीय छ र त्यस उपासनाको अभिष्ट परिणाम पनि प्राप्त हुन्छ । इश्वरभक्ति, इश्वरउपासना, ब्रह्मसाधना, आत्मसाक्षात्कार, ब्रह्मदर्शन, प्रभुपरायणता आदि पुरूषवाची शव्दहरूको जुन उद्देश्य र तात्पर्य हुन्छ त्यहि गायत्री उपासना आदि स्त्रीवाची शव्दहरूको मन्तव्य हो ।

गायत्री उपासना वस्तुतः इश्वर उपासनाको एउटा अत्युत्तम, सरल र शीघ्र सफल हुने उपाय हो । यस्तो उपाय अपनाउने व्यक्ति सुरम्य उद्यान हुदै जीवनको चरम लक्ष्य इश्वर प्राप्तिसम्म पुग्दछ । ब्रह्म गायत्रीमा केवल शव्दको अन्तर छ, तर दुवै एकै हुन् । यस एकताको केहि प्रमाणहरू तल दिईएको छ –

गायत्री छन्दसामहम् ॥ श्रीमद् भगवद्गीता अ.१०.३५

छन्दमा म गायत्री छन्द हु ।

भुर्भवः स्वरिति चैव चतुर्विंशाक्षरा तथा ।
गायत्री चतुरो वेदा ओंकारः सर्वमेव तु ॥ (वृ. यो. याज्ञ २/६६)

भूर्भुवः स्वः यो तीन महाव्याहुति चौवीस अक्षर गायत्री तथा चार वेद निस्संदेह ओंकार (ब्रह्म) स्वरूप हो ।

देवस्य सवितुर्यस्य धियो यो नः प्रचोदयात् ।
भर्गो बरेण्यं तद्ब्रह्मा धीमहित्यथ उच्यते ॥ विश्वामित्र

त्यस दिव्य तेजस्वी ब्रह्मलाई हामी ध्यान गर्दछौ जस्ले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्गमा प्रेरित गर्दछ ।

अथो वदामि गायत्रीं तत्वरूपां त्रयीमयीम् ।
यया प्रकाश्यते ब्रह्मा सच्चिदानन्दलक्षणम् ॥ गायत्री तत्व. श्लोक-१

त्रिवेदमयी (वेदत्रयी) तत्व स्वरूपिनी गायत्रीलाई म भन्दछु, जस्बाट सच्चितानन्द लक्षण भएको ब्रह्म प्रकाशित हुन्छ अर्थात ज्ञात हुन्छ ।

गायत्री वा इदं सर्वम् । नृसिंह पूर्वतापनीयोष. ४/३

यो समस्त जो कोहि छ, गायत्री स्वरूप हो ।

गायत्री परमात्मा । गायत्री तत्व

गायत्रीनै परमात्मा हुन् ।

ब्रह्म गायत्रीति – ब्रह्म वै गायत्री । शतपथ ब्राह्मण ८/५/३/७ ऐतरेय व्रा.अ.१७ ख.५

ब्रह्म गायत्री हुन्, गायत्री ब्रह्म हुन् ।

सप्रभं सत्यमानन्दं हृदये मण्डलेऽपि च ।
ध्यायञ्जपेत्तदित्यतन्निष्कामो मुच्यतेऽचिरात् ॥ विश्वामित्र

प्रकाश सहित सत्यानन्द स्वरूप ब्रह्मालाई हृदय र सुर्यमण्डलमा ध्यान गर्दै कामना रहित भएर गायत्री मन्त्रलाई जप गर, तब अविलम्ब संसारको आवागमनबाट छुट्दछ ।

ओंकारस्तत्परं ब्रह्म सावित्री स्यात्तदक्षरम् । कूर्म पु. उ.विभा.अ.१४/५७

ओंकार परब्रह्मस्वरूप हो र गायत्री अविनाशी ब्रह्म हो ।

गायत्री तु परं तत्वं गायत्री परमागतिः । बृहत पराशर गायत्री मन्त्र पुरश्यरण वर्णनाम ४/४

गायात्री परम तत्व हो, गायत्री परम गति हो ।

सर्वात्मा हि सा देवी सर्वभूतेषु संस्थिता ।
गायत्री मोक्षहेतुश्च मोक्षस्थानमसंशयम् ॥ ऋषि ऋंग

यो गायत्री देवी समस्त प्राणिको आत्मारूपमा विद्यमान छिन्, गायत्री मोक्षको मूल कारण तथा सन्देहरहित मुक्तिको स्थान हो ।

गायत्रेव परो विष्णुर्गायत्रयेव परः शिवः ।
गायत्रेव परो ब्रह्मा गायत्रेव त्रयी तत ॥ कन्दपुराण काशीखण्ड ४/५८ वृहत सन्ध्या भाष्य
गायत्रीनै दोस्रो विष्णु हुन् र शंकरजी दोस्रो गायत्री हुनुहुन्छ । ब्रह्माजी पनि गायत्रीमा परायण हुन्, किनकि गायत्री तीनै देवको स्वरूप हुन् ।

गायत्री परदेवतेति गदिता ब्रह्मैव चिद्रुपिणी ॥३॥ गायत्री पुरश्चरण प.

गायत्री परम श्रेष्ठ देवता र चित्तरूपी ब्रह्मा हो, यस्तो भनिएको छ ।

गायत्री वा इदं सर्व भूतं यदिदं किंच । छन्दोग्योपनिषद ३/१२/१

यस विश्व जे केहि पनि छ यो समस्त गायत्रीमय छ ।

न भिन्नां प्रतिपद्येत गायत्री ब्राह्मणा सह ।
सो ऽहमस्मीत्युपासीत विधिना येन केनचित् ॥ व्यास

गायत्री र ब्रह्ममा भिन्नता छैन । अतः चाहे जुनसुकै प्रकारले ब्रह्मस्वरूपी गायत्रीको उपासना गरून् ।

गायत्री प्रत्यग्ब्रह्मैक्यबोधिका । शांकर भाष्य

गायत्री प्रत्यक्ष अद्वैत ब्रह्मको वोधिका हुन् ।

परब्रह्मस्वरूपा च निर्वाणपददायिनी ।
ब्रह्मतेजोमयी शक्तिस्तदधिष्ठातृ देवता ॥ देवीभागवत स्कन्ध ९ अ १/४२

गायत्री नै मोक्ष दिने परमात्मा स्वरूप र ब्रह्मतेजबाट युक्त शक्ति हो र मन्त्रको अधिष्ठात्री हुन् ।

गायत्र्याख्यं ब्रह्म गायत्रयनुगतं गायत्री मुखेनोक्तम् ॥ छन्दोग्य शंकर भाष्य ३/१२/१५

गायत्रीस्वरूप एवम् गायत्रीबाट हुने ब्रह्मगायत्री नामबाट प्रसिद्ध छ ।

प्रणवव्याहृतिभ्याञ्च गायत्रया त्रितयेन च ।
उपास्यं परमं ब्रह्म आत्मा यत्र प्रतिष्ठितः ॥ तारानाथ धृ.गा. व्या. पृ. २५

प्रणव, व्याहुति र गायत्री यी तीनैबाट परब्रह्माको उपासना गर्नुपर्दछ, त्यस ब्रह्ममा आत्मा स्थित छ ।

ते वा यते पञ्च ब्रह्मपुरूषाः स्वर्गस्य लोकस्य द्वारपाः स य एतानेवं पञ्च ब्रह्मपुरूषान् स्वर्गस्य लोकस्य द्वारपान् वेदास्य कुले वीरो जायते प्रतिपद्यते स्वर्गलोकम् । छा..३/१३/६

हृदय, चैतन्य, ज्योति, गायत्रीरूप ब्रह्माको प्राप्ति, स्थानको प्राण, व्यान, अपान, समान, उदान, यी पाँच द्वारपाल हुन् । अतः यिनिहरूलाई बसमा राख्नु पर्दछ जस्ले हृदय स्थित गायत्री स्वरूप ब्रह्मलाई प्राप्त गर्न सकोस् । उपासना गर्नेहरूलाई स्वर्गलोक प्राप्त हुन्छ र उनीहरुबाट वीर पुत्र या शिष्य उत्पन्न हुन्छ ।

भूमिरन्तरिक्षं द्यौरित्यष्ठावक्षराण्यष्ठाक्षरं ह वा एकं गायत्रयै पदमेतदु हैवास्या एतत्स यावदेषु त्रिषु लोकेषु तावद्ध जयति योऽस्या एतदेवं पदं बेद । वृह. ५/१४/१

भूमी, अन्तरिक्ष, धौ यि तीनै गायात्रीको प्रथम पाद (पाउँ) को आठ अक्षर बराबर छन् । अतः जस्ले प्रथम चरणलाई पनि जान्दछ, त्यो त्रिलोक विजयी हुन्छ ।

स वै नैव रेमे, तस्मादेकाकी न रमते, सद्वितीयमैच्छत् । सहैतावानास । यथा स्त्रीपुमान्सौ संपरिष्वक्तौ स । इममेवात्मानं द्वेधा पातयत्ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम् । वृह. १/४/३

उस्ले रमण गर्न सकेन किनकि उ एक्लै थियो । एक्लै कसैले पनि रमण गर्न सक्तैन । उस्को स्वरूप संयुक्त स्त्री-पुरूष जस्तो थियो । उस्ले आर्कोको इच्छा गऱ्यो तथा आफ्नो संयुक्त रूपलाई दुई भागमा वाड्यो, तब दुवै रूप पत्नी र पति भावमा पुगे ।

निर्गुणः परमात्मा तु त्वदाश्रयतया स्थितः ।
तस्य भट्टारिंकासि त्वं भूवनेश्वरि ! भोगदा ॥ शक्ति दर्शन

शक्ति शक्तिमानबाट कहिल्यै पनि अलग रहदैन । यी दुवैको नित्य संबन्ध रहन्छ, जस्तै आगो र जलाउँने शक्तिमा नित्य परस्पर संबन्ध छ । त्यसै प्रकार शक्तिमानलाई पनि छ ।

शक्तिश्च शक्तिमद्रुपाद् व्यतिरेकं न वाञ्छति ।
तादात्म्यमनयोर्नित्यं वह्निदाहिकयोरिव ॥ शक्ति दर्शन

शक्ति शक्तिमानबाट कहिल्यै पनि छुट्टिदैन । यो दुबैको नित्य सम्बन्ध छ । जस्तो आगोमा बल्ने शक्तिसँग नित्य परस्पर सम्बन्ध हुन्छ, त्यसै प्रकार शक्तिको शक्तिमानसँग सम्बन्ध रहन्छ ।

सदैकत्वं न भेदोऽस्ति सर्वदैव ममास्य च ।
योऽसौ साहमहं योऽसौ भेदोऽस्ति मतिविभ्रमात् ॥ देवी भागवत पु. ३/६/२

शक्तिको र त्यस शक्तिमान पुरूषको सदा नित्य संवन्ध हुन्छ त्यसमा कुनै भेद छैन । जुन उ हो, त्यो म हु र जो म हु त्यो उ हो । यदि भेद छ भने बुद्धिको भ्रम मात्र हो ।

जगन्माता च प्रकृतिः पुरूषश्च जगत्पिता ।
गरियसी त्रिजगतां माता शतगुणैः पितुः ॥ व.वंपु.कु.ज.अ. ५२/३४

संसारलाई जन्म दिने प्रकृति हुन् र जगतको पालनकर्ताको रक्षा गर्ने पुरूष हो । संसारमा पिता भन्दा माता सयगुणा श्रेष्ठ छिन् ।

यस्ता प्रमाणहरूबाट स्पष्ट हुन्छ कि ब्रह्म नै गायत्री हो र त्यस्को उपासना गर्नु ब्रह्म प्राप्तिको सर्वोत्तम मार्ग हो ।

गायत्रीद्वारा सतोगुण बृद्धिको दिव्य लाभ

गायत्री सद्‌बुद्धिदायक मन्त्र हो । यस्ले साधकहरूको मन र मस्तिकमा भएको बिचारलाई सन्मार्गतिर प्रेरित गर्दछ । सत्-तत्वको बृद्धि गर्नु यस्को प्रधान कार्य हो । साधकले जब यस महामन्त्रको अर्थलाई बिचार गर्दछ तव उस्ले बुझिहाल्दछ कि संसारको सर्वोपरि समृद्धि र जीवनको सबभन्दा ठूलो सफलता भनेको सद्‌बुद्धिलाई पाउँनु हो । यो मान्यता सुदृढ हुनासाथ उस्को इच्छाशक्ति यहि तत्व पाउँनका लागि लालयित हुन्छ । यो आकांक्षाले उस्को मनमा एक प्रकारको चुम्बकत्व उत्पन्न गर्दछ । त्यस चुम्बकको आकर्षण शक्तिबाट निखिल आकाशको इश्वर तत्वमा भ्रमण गर्ने सतोगुणी विचारधारा, भावना र प्रेरणाहरू सबै तानीएर त्यस ठाउँमा जम्मा हुन्छन् । बिचारहरूको चुम्बक शक्तिको विज्ञान सर्वविदितै छ । एक जातीको विचारले आफ्नो सजातीय बिचारलाई आकाशबाट पनि तानेर ल्याउछ फलस्वरूप संसारको मृत र जीवित सत्पुरूषहरूले फैलाएको अविनाशी संकल्प जुन शुन्यमा सधै भ्रमण गरिरहन्छ र संचित पुँजीको भाति जम्मा भएर रहेका हुन्छन् ।

शरीर र मनमा सतोगुणको मात्रा बढ्दा त्यस्को फल आश्चर्यजनक हुन्छ । स्थुल दृष्टिबाट हेर्दा यो लाभलाई बुझ्न नसकिने र अनुभव समेत गर्न नसकिने खालको हुन्छ र न त त्यस्को महत्व नै थाहाँ पाईन्छ तर जस्ले सुक्ष्म शरीरको संवन्धमा धेरै जानकारी पाएको छ उसैलाई यो थाहाँ हुन्छ कि तम र रजको मात्रा घट्नु र त्यस्को ठाउँमा सत तत्व बढ्नुमा फाईदा कस्तो हुन्छ, जस्तै शरीरमा भरिएको रोग, मल, विष, बिजातिय पदार्थ कम भएर त्यस्को स्थानमा शुद्ध, सजिब, परिपुष्ठ रगत र वीर्यको मात्रा ठूलो परिमाणमा बढ्नु हो । यस्तो परिवर्तन चाहे कसैले नदेखेको होस् तर उस्को स्वास्थको उन्नतीमा जुन चमत्कारी प्रभाव परेको छ, त्यस्मा कुनै संदेह गर्न सकिन्न । त्यसप्रकारको फाईदालाई इश्वर प्रदत्त भन्दा कसैलाई पनि आपत्ति नहुनुपर्ने हो । शरीरको कायाकल्प गर्नु एउटा वैज्ञानिक काम हो त्यसबाट एउटा सुनिश्चित लाभ हुन्छ । यो लाभ दैविय अथवा मानविय जुनसुकै पनि हुन सक्तछ । त्यस्मा जुन मतभेद हुन सक्तछ त्यस्ले खासै महत्व राख्दैन । गायत्रीद्वारा सतगुण बढ्दछ, निम्नकोटीको तत्वको निवारण हुन्छ जस्को फलस्वरूप साधकको एक सुक्ष्म कायाकल्प हुन जान्छ । यस प्रकृयाद्वारा भएको लाभलाई व्यक्तिगत या दैविय वरदान भन्न सकिन्छ । यस कुरामा बादविवाद गरेर कुनै फाईदा छैन (कुरा एउटै हो) । कुनै काम जुनकुनै प्रकारले भएपनि त्यसबाट भएको इश्वरको सत्ता अलग रहदैन, त्यसैले संसारमा सबै कार्य इश्वरको इच्छावाट भएको पनि भन्न सकिन्छ । गायत्री साधनाद्वारा हुने फाईदा वैज्ञानिक आधारमा भएकोले लाभ पनि भन्न सकिन्छ र इश्वरीय कृपाको आधारमा भयो भन्नु पनि कुनै दोष होइन ।

शरीरमा सत् तत्वको अभिबृद्धि हुदा शरीरचर्याको गतिबिधिमा पनि हेरफेर हुन्छ । इन्द्रियहरूको भोगमा हुने गति मन्द हुन्छ । चट्चटी विभिन्न स्वादको खाना खान मनपराउँनु, बारंबार खाने इच्छा हुनु, धेरै खानु, भक्ष-अभक्षको ख्याल नहुनु, सात्विक पदार्थमा अरूचि, चट्चटी, मिठो, गरिष्ट पदार्थहरूमा रूचि, खराब आदत विस्तारै राजसी तथा तामसी खानाबाट घृणा वा अरूचि हुन्छ । यसप्रकार कामेन्द्रियको उत्तेजना सतोगुणको कारण कम हुन्छ र तिनीहरू संयमित हुन्छन् । मन कुमार्ग, व्यभिचार र वासनामा कम दौडिन्छ । ब्रत्मचर्या प्रति श्रद्धा बढ्छ । फलस्वरूप वीर्य रक्षाको मार्ग प्रसस्त हुन्छ । कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रिय दुइटै इन्द्रियहरू प्रधान हुन् । यस्को संयम हुनु स्वास्थ रक्षा र शरीर बृद्धिको प्रधान हेतु हो । यस्को साथै परिश्रम, स्नान, निद्रा, सुत्नु, उठ्नु, सफाई र अन्य दैनिक कार्यहरू पनि सतोगुणी हुन्छन् । जस्को कारण आरोग्य र दीर्घजीवनको जड् बलियो हुन्छ ।

मानसिक क्षेत्रमा सद्‌गुण बृद्धिको कारणबाट काम, क्रोध, लोभ, मोह, स्वार्थ, आलस्य, व्यसन, व्यभिचार, छल, झुठ, पाखण्ड, चिन्ता, भय, शोक, जस्ता दोष कम हुन थाल्दछ । यिनीहरुको कमिबाट संयम, त्याग, निरहंकारिता, निष्कपटता, सत्यनिष्ठा, निर्भयता, निश्चिन्तता, निरलक्षता, शौर्य, बिवेक, धैर्य, दया, सेवा, उदारता, कर्तव्यपारायणता, अस्तिकता आदि सद्‌गुणहरू बढ्न थाल्दछ । यस्तो मानसिक कायाकल्पको परिणाम यो हुन्छ कि दैनिक जीवनमा प्रायः नित्य आईरहने अनेकौ दुःखहरूको सहजै समाधान गर्न सकिन्छ । इन्द्रिय संयम र संयत दिनचर्याका कारण शारीरिक रोगहरूको ठूलो निराकरण हुन्छ । बिवेक जाग्ने बित्तिकै अज्ञानजन्य, चिन्ता, शोक, भय, आशंका, ममता, हानी आदिको दुःखबाट छुटकारा पाईन्छ । इश्वर बिश्वासको कारण भय स्थिर रहन्छ र भावि जीवनको बारेमा निश्चिन्तता हुन्छ । धर्म, प्रबृत्तिको कारण पाप, अन्याय, अनाचार हुदैन । फलस्वरूप राजदण्ड, समाजदण्ड, आत्मदण्ड, र इश्वरदण्डको चोटबाट पिडित हुनु पर्दैन । सेवा, नम्रता, उदारता, दान, इमान्दारी, लोकहित आदि गुणहरूको कारणले अरूलाई फाईदा पुऱ्याउँछ र त्यसमा हानीको आशंका हुदैन । यसबाट प्रायः सबै मानिसहरू उस्को कृतज्ञ, प्रशंसक, सहायक, भक्त, एवम् रक्षक हुन्छन् । पारस्परिक सद्भावनाको परिवर्तनबाट आत्मलाई तृप्ती गर्ने प्रेम र संतोष नामक रस दिन-दिनै धेरै मात्रामा उपलब्ध भएर जीवनलाई आनन्दमय बनाउँदै जान्छ । यस प्रकार शारीरिक र मानसिक दुवै क्षेत्रमा सत् तत्वको बृद्धि हुंदा आनन्दको स्रोत बढ्‌दछ र गायत्रीको साधक त्यस्मा निमग्न भएर आत्म संतोषको साथै परमानन्दको रसस्वादन गर्दै रहन्छ ।

आत्मा इश्वरको अंश भएकोले ती सबै शक्तिहरूलाई वीज रूपमा लुकाई रहन्छ । ती शक्तिहरू सुप्त अवस्थामा हुन्छन् र मानसिक ताप, बिषय-बिकारको दोष र दुर्गुणको थुप्रोमा दबेको भ्रममा हुन्छन् । मानिसहरू सम्झन्छ कि हामी दीन, हीन, तुच्छ, र अशक्त छौ, तर जुन साधकले मनोबिकारको पर्दा हटाएर निर्मल आत्माको ज्योती दर्शन गर्न समर्थ हुन्छ, त्यस्तो साधक नै परमात्माको साचो उत्तराधिकारी हो । आगोबाट खरानी हटाउँनासाथ फेरी त्यो आगो बलेर आफ्नो रूपमा प्रकट हुन्छ र त्यो अङ्गार सानो भए पनि भयंकर अग्निकाण्डको संभाबना हुन सक्तछ त्यसै गरि साधकहरूको पनि त्यो पर्दा हटनासाथ तुच्छबाट महान आत्मा अर्थात महात्मा बन्दछन् । किनकि आत्मामा अनेकौ ज्ञान, विज्ञान, साधारण, असाधारण, अद्भूत आश्चर्यजनक शक्तिको भण्डार लुकेर रहेको छ, तिनिहरू खुल्दछन र साथै उ सिद्ध र योगीको रूपमा देखिन थाल्दछ । सिद्धि प्राप्त गर्नको लागि बाहिरबाट केहि ल्याउँन पर्दैन, कुनै देव-दानव कृपाको जरूरत पनि पर्दैन, केवल अन्तःकरणमा रहेको आवरणहरूलाई हटाउँनु पर्दछ । गायत्रीको सद्‌गुणी साधनाको सुर्यले तामसिक अन्धकारको पर्दा हटाई दिन्छ र आत्माको सहज इश्वरीय रूप प्रकट हुन्छ । आत्माको यो निर्मल रूप सबै ऋद्धि-सिद्धिहरूले परिपूर्ण हुन्छ ।

गायत्रीद्वारा प्राप्त भएको सद्‌गुणको बृद्धि अनेक प्रकारको आध्यात्मिक र संसारिक समृद्धिहरूको जननी हो । शरीर र मनको शुद्धिबाट सांसारिक जीवनलाई अनेक दृष्टिबाट सुख शान्तीमय बनाउँछ । आत्मामा विवेक र आत्मवलको मात्रा बढ्नासाथ अनेक प्रकारका कठिनाईहरू जुन सामान्य मानिसलाई पर्वत जस्तो लागेको छ भने त्यस आत्मावान व्यक्तिको लागि सानो परालको त्यान्द्रो जस्तो हलुङ्गो हुन्छ । उस्को कुनै पनि काम अल्झेर बस्दैन अथवा उस्को इच्छा अनुसार परिस्थिति बदलिन्छ, या उ परिस्थितिको बिच अनुकुलता हुन्छ । विवेकवानहरूले यी दुवै मध्ये कुनै एउटालाई अपनाएर त्यस संघर्षबाट छुटकारा पाउँछन् र सुखपूर्वक आफ्नो जीवन व्यतित गर्दछन् । उनीहरूको लागि यस पृथ्वीमा स्वर्गिय आनन्दको सुरसरी बग्न थाल्दछ । वास्तवमा सुख र आनन्दको आधार कुनै बाहिरी साधन सामाग्रीमा हुदैन, त्यो त मानिसको मनस्थितिमा हुन्छ ।

मनको साधनाबाट जुन मानिसको एक समय राजसी भोजन र रेशमी ओच्छ्यान तकियामा संतुष्ट हुदैन त्यस्बेला उ कुनै संतको उपदेशबाट त्याग र सन्यास ब्रत धारण गरी जङ्गलको भूमीलाई शैचा र कन्दमुल फललाई सर्वोत्तम आहार सम्झन थाल्दछ । यो सबै अन्तर मनोभाव र बिचारधारा बदलिएको कारणले भएको हो । गायत्री बुद्धिको अधिष्ठात्री देवी हुनाले उहाँबाट हामी सद्बुद्धिको जहिले पनि याचना गर्ने गर्दछौ । अतयवः यदि गायत्रीको उपासनाको परिणामस्वरूप हाम्रो बिचारको स्तर माथी उठेर जावस् र मानव जीवनको वास्तविकतालाई जानेर आफ्नो बर्तमान स्थितिमा नै आनन्दको अनुभव गर्न थालियो भने यस्मा केहि पनि असंभव छैन ।

धेरै लामो समयदेखि हामी गायत्री उपासनाको प्रचारको लागि प्रयत्न गरिरहेका छौ । त्यसैले अनेकौ साधकहरूसँग हाम्रो परिचय छ । हजारौ व्यक्तिहरूले यस दिशामा हामीसँग पथप्रदर्शन र प्रोत्साहन पाएका छन् । त्यस मध्ये अनेकौलाई आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त भएको छ । उनीहरू यस सुक्ष्म विवेचनामा जान इच्छा राख्दैनन् कि कुन प्रकार केही वैज्ञानिक नियमहरूको आधारमा साधना श्रमको सिधा सादा फल उनीहरूले पाए । यस्ता विवेचनाबाट प्राय उनीहरूलाई अरूचि हुन्छ । उनीहरूको भनाइ छ कि भगवती गायत्रीको कृपा प्रतिको कृतज्ञताले नै हाम्रो भक्ति भावनालाई बढाउँदछ र त्यसैबाट हामीलाई धेरै लाभ हुन्छ । उनीहरूको सोचाई धेरै हदसम्म ठिक पनि छ । श्रद्धा र भक्ति बढाउँनको लागि इष्टदेवको साधना स्वरूपको प्रति प्रगाढ प्रेम कृतज्ञता, भक्ति, र तन्मयता हुनु आवश्यक छ । गायत्री साधनाद्वारा एक सुक्ष्म विज्ञान समस्त प्रणालीबाट लाभ हुन्छ यो जानेर यस्को महातत्वबाट आत्मा संबन्धलाई दृढ गर्नको लागि कृतज्ञता र भक्ति भावनाको पुट धेरै भन्दा धेरै राख्नु अति आवश्यक हुन्छ । गायत्री उपासनाबाट धेरैलाई जुन प्रकारले लाभ भएको छ, त्यस्को धेरै स्मरण हाम्रो संझनामा अहिले पनि छ । त्यसमध्ये सबभन्दा ठूलो अविस्मरणिय संस्मरणहरू यस कारणले दिने प्रयत्न गरिरहेका छौ कि ती स्मरणका घटना जस्तै पाठकहरूले पनि त्यस्को अनुसरण गरी लाभ हासिल गर्न सकुन् ।

महा-पुरूषहरूद्वारा गायत्री महिमाको गान

हिन्दु धर्ममा अनेक मान्यताहरू प्रचलित छन् । बिविध कुराको संवन्धमा परस्पर विरोधि मतभेद पनि प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ तर गायत्री मन्त्रको महिमा एक यस्तो तत्व हो जस्लाई सबै संप्रदाय तथा ऋषिहरूले एउटै मतले स्विकार गरेका छन् ।

अथर्व वेद १९-७१-१ मा गायत्रीको स्तुती गरिएको छ, जस्मा गायत्रीलाई आयु प्राप्त, शक्ति, किर्ति, धन, र ब्रह्मतेज प्रदान गर्ने भनिएको छ ।

विश्वामित्रको भनाइ छ कि गायत्री समान चार वेदहरूमा मन्त्र छैन । सम्पूर्ण वेद, यज्ञ, दान, तप आदि गायत्रीको एक कला समान पनि छैन ।

भगवान मनुको कथन छ -ब्रह्माजीले तीनवटै वेदको सार तीन चरणको गायत्री मन्त्र निकाल्नु भएको हो । गायत्री भन्दा पवित्र हुने अरू कुनै मन्त्र छैन । जुन मानिसले नियमित रूपमा तीनवर्षसम्म गायत्री जप गर्दछ, उस्ले इश्वर प्राप्त गर्दछ । जुन द्विज दुवै संध्यामा गायत्री जप्दछ उस्ले वेद पढेको फल पाउँछ । अरू साधना गरून् या नगरून् तर गायत्री जपबाट सबै सिद्धि पाउँन सकिन्छ । नित्य एकहजार जप गर्नेले पापबाट त्यत्तिकै छुटकारा पाउँछ, जसरि सर्प काचुलीबाट छुट्दछ । जो व्यक्ति गायत्रीको उपासना गर्दैन त्यो निन्दाको पात्र हुन्छ ।

योगीराज याज्ञवल्क्य भन्नु हुन्छ – "गायत्री र समस्त वेदहरूलाई तराजुमा तौलियौ, एकातिर षटअङ्ग समेत वेद र आर्कोतिर गायत्री, त्यस्मा गायत्रीको पल्ला भारी रह्यो । वेदहरूको सार उपनिषद हो, उपनिषदको सार व्याहुतिहरू पनि गायत्री नै हो । गायत्री वेदहरूको जननी हुन्, पापनाशिनी हुन्, यो भन्दा पवित्र गर्ने अन्य कुनै मन्त्र स्वर्ग र पृथ्वीमा छैन । गङ्गाको समान कुनै तीर्थ छैन, केशव भन्दा श्रेष्ठ कुनै वेद छैन । गायत्री भन्दा श्रेष्ठ मन्त्र न भयो न पछाडी नै हुन सक्छ । गायत्रीलाई जान्ने समस्त विद्याहरूको वेत्ता श्रेष्ठ र क्षत्रिय हुन्छन् । जुन द्विज गायत्री पारायणी छैन, उ वेदहरूमा पराङ्गत भएर पनि शुद्रको समान हुन्छ, अन्यत्र उस्ले गरेका श्रम व्यर्थ हुन्छ । जस्ले गायत्री जान्दैन, त्यस्ता व्यक्तिहरू ब्राह्मणत्वबाट च्युत र पापयुक्त हुन्छन् ।

पराशरजी भन्नुहुन्छ – समस्त जप सुक्ति तथा वेद मन्त्रमा गायत्री मन्त्र परम श्रेष्ठ छ । वेद र गायत्रीको तुलनामा गायत्रीको पल्ला भारी छ । भक्तिपूर्वक गायत्रीको जप गर्नेले मुक्त भएर पवित्र बन्दछ । वेद, शास्त्र, पुराण, इतिहास पढि सकेपछि पनि गायत्रीमा हीन छ भने उस्लाई ब्राह्मण भन्नु हुदैन ।
शंख ऋषिको मत छ–नरकरूपी समुन्द्रमा खस्दै गरेकालाई हात समातेर बचाउँने शक्ति भनेको गायत्री नै हो । त्यसभन्दा उत्तम वस्तु स्वर्ग र पृथ्वीमा कहि पनि छैन । गायत्रीलाई जान्ने व्यक्तिले निसंदेह स्वर्गलाई प्राप्त गर्दछ ।

शौनक ऋषिको भनाई छ कि अन्य उपासना गरून् या नगरून् केवल गायत्री जपबाट नै द्विजको जीवन मुक्त हुन्छ । सांसारिक र परलौकिक समस्त सुखहरू पाउँछन् । संकटको समयमा दशहजार जप गर्नाले विपत्तिको निवारण हुन्छ ।

अत्रि मुनि भन्नुहुन्छ – गायत्री आत्मालाई परम सोधन गर्ने हुन्, उहाँको प्रतापले कठिन दोष र दुर्गुणहरूको परिमार्जन हुन्छ । जुन मानिसले गायत्री तत्वलाइ राम्ररी बुझ्छ, उस्को लागि यस संसारमा कुनै सुख शेष रहदैन ।

महर्षि व्यसजी भन्नुहुन्छ – जसरि फुलको सार मह, दुधको सार घिउ हो त्यसै प्रकार समस्त वेदहरूको सार गायत्री हो, सिद्ध गरेको गायत्री कामधेनु समान छ । गङ्गा शरीरको पापलाई निर्मल गर्दछिन्, गायत्रीरूपी ब्रह्म गङ्गाबाट आत्मा पवित्र हुन्छ । जस्ले गायत्री छाडेर अन्य उपासनाहरू गर्दछन्, उनीहरू पकवानलाई छाडेर भिक्षा माग्ने मुर्ख समान हुन्छन् । काम्य सफलता तथा तपको बृद्धिका लागि गायत्री भन्दा श्रेष्ठ अरू केहि छैन ।

भारद्वाज ऋषि भन्नु हुन्छ – ब्रह्मा आदि देवता पनि गायत्री जप गर्नुहुन्थ्यो, यो ब्रह्म साक्षात गराउँने हो । अनुचित काम गर्नेको दुर्गुण गायत्रीको कारणबाट छुट्छ । गायत्रीबाट रहित व्यक्ति शुद्र भन्दा पनि अपवित्र हुन्छ ।

चरक ऋषि भन्नु हुन्छ – जस्ले ब्रह्मचर्य पुर्वक गायत्रीको उपासना गर्दछ र अमला आदि ताजा फललाई सेवन गर्दछ, उ दीर्घजीवि हुन्छ ।

नारदजीको उक्ति छ – गायत्री भक्ति कै स्वरूप हुन् । जहाँ भक्तिरूपी गायत्री छिन्, त्यहाँ श्री नारायणको निवास हुनुमा कुनै सन्देह गर्नु पर्दैन ।

वशिष्टजीको मत छ – मन्दगति, कुमार्गगामी, र अस्थिरमती भएकाले पनि गायत्रीको प्रभाववाट उच्च पद प्राप्त गर्दछन् । फेरि सद्गती हुने निश्चित छ । जस्ले पवित्रता र स्थिरतापूर्वक गायत्रीको उपासना गर्दछन्, उनीहरूले आत्मलाभ प्राप्त गर्दछन् ।

उपर्युक्त अभिमतहरूसँग मिल्दो-जुल्दो अभिमत प्रायः सबै ऋषिको छ । यसबाट स्पष्ट छ कि कुनै ऋषि अन्य विषयमा आफ्नो मतभेद राख्दछन् होला, तर गायत्रीको बारेमा सबैको समान श्रद्धा थियो र उहाँहरूले सबै आफ्ना उपासनाहरूमा गायत्रीलाई प्रथम स्थानमा राख्दथे । शास्त्र, धर्म ग्रन्थ, स्मृति, पुराण आदिमा गायत्रीको महिमा र साधनालाई प्रकाश पार्ने हजारौ श्लोकहरू छन् । यी सबैको संग्रह गरेमा एउटा ठूलो गायत्रीपुराण बन्न सक्तछ ।

वर्तमान शताब्दिको आध्यात्मिक तथा दार्शनिक महापुरूषहरूले पनि गायत्रीको महत्वलाई त्यसै प्रकारबाट स्विकार गरेका छन् जसरी प्राचिनकालका तत्वदर्शि ऋषिहरूले गरेका थिए । आजको युग बुद्धि र तर्कको प्रत्यक्षवादको युग हो, यस शताव्दीको प्रभावशाली गन्यमान्य व्यक्तिहरूको विचारधारा केवल धर्मग्रन्थ या परम्परामा आधारित रहेको छैन । उहाँहरूले बुद्धिवाद, तर्कवाद र प्रत्यक्षवादलाई आफ्नो कार्यहरूमा प्रधान स्थान दिएका छन् । यस्ता महापुरूषहरूलाई पनि गायत्री तत्व सबै दृष्टिकोणबाट हेर्दा अकबरी सुन प्रतित भएको छ । तल ती मध्ये केहि बिचारहरू यसप्रकार छन् –

महात्मा गान्धी भन्नुहुन्छ – गायत्री मन्त्र निरन्तर जप्नाले रोगीहरूलाई निको पार्न र आत्माको उन्नतीको लागी उपयोगी हुन्छ । गायत्रीलाई स्थिर चित्त र शान्त हृदयबाट गरेको जपले आपत्तिकालमा सबै प्रकारको संकटलाई हटाउँदछ ।

लोकमान्य तिलक भन्नुहुन्छ – जुन बहुमुखी दाशताको बन्धनमा मानिसहरू जकडिएका छन्, त्यस्को लागि आत्मामा प्रकाश उत्पन्न हुनुपर्दछ, जस्मा सत्-असतको विवेक होस्, कुमार्गलाई छाडेर श्रेष्ठ मार्गमा हिडने प्रेरणा मिलोस्, गायत्री मन्त्रमा यही भावना विद्यमान छ ।

महामना मदनमोहन मालवियजीले भन्नु भएको थियो – ऋषिहरूले जुन अमुल्य रत्न हामीलाई दिनु भएको छ त्यसमध्ये एउटा अनुपम रत्न गायत्री हो । गायत्रीबाट बुद्धि पवित्र हुन्छ । इश्वरको प्रकाश आत्ममा आउँछ । यस प्रकाशबाट असंख्य आत्महरूलाई भवबन्धनबाट त्राण मिल्दछ । गायत्रीमा इश्वर परायणताको भाव उत्पन्न गर्ने शक्ति छ, साथै उस्ले भौतिक अभावहरूलाई हटाउँदछ । गायत्रीको उपासना ब्राह्मणहरूको लागि अत्यन्त आवश्यक छ । जुन ब्राह्मणले गायत्री जप गर्दैन, उ आफ्नो कर्तव्य धर्मलाई छाडने अपराधी हुन्छ ।

कविन्द्र रविन्द्रनाथ टैगोर भन्नु हुन्छ – देशलाई जगाउँने जुन मन्त्र हो त्यो यति सरल छ कि एकै सासमा त्यस्को उच्चारण हुन सक्तछ । त्यो हो गायत्री मन्त्र । यस पुनित मन्त्रलाई अभ्यास गर्नमा कुनै प्रकारको तार्किक मतभेद या संदेह उठ्ने कुरै आउँदैन ।

योगी अरविन्दले कति ठाउँमा गायत्री जप गर्न निर्देशन दिनुभएको छ । उहाँले भन्नु भएको छ कि गायत्रीमा यस्तो शक्ति सन्निहत छ जस्ले महत्वपूर्ण कार्यहरू गर्न सक्तछ । उहाँले कैयौलाई साधनाको रूपमा गायत्री जपलाई भन्नुभएको छ ।

स्वामी रामकृष्ण परमहंसको उपदेश छ –म मानिसहरूलाई भन्दछु लामो साधना गर्नु आवश्यक छैन । यस गायत्रीको सानै साधना गरेर हेरून्, गायत्रीको जप गर्नाले ठूला-ठुला सिद्धिहरू पाइन्छ । यो मन्त्र सानो छ, तर यस्को शक्ति ठूलो छ ।

स्वामी विवेकानन्दको भनाई छ –राजाबाट त्यस्तो वस्तु माग्नु पर्दछ जुन उस्को गौरव अनुकुल होस् । परमात्मासँग माग्ने भनेको सद्बुद्धि हो । जोसँग परमात्मा प्रसन्न हुन्छन् उस्लाई नै सद्बुद्धि प्रदान गर्नुहुन्छ । सद्बुद्धिबाट सत मार्गमा प्रगति हुन्छ र सत्कर्मबाट सबै प्रकारको सुखहरू प्राप्त

हुन्छन् । जो सत्को तर्फ बढ्दै जान्छ, उस्लाई कुनै प्रकारको सुखबाट बञ्चित रहनु पर्दैन, गायत्री सद्बुद्धिको मन्त्र हो त्यसैले यस्लाई मन्त्रहरूको मुकुटमणी भनिएको छ ।

जगद्गुरू शंकराचार्यको भनाइ छ –गायत्रीको महिमालाई वर्णन गर्नु मानिसको सामर्थ्यको बाहिर छ । बुद्धि हुनु यत्ति ठूलो कार्य हो जस्को समता संसारको अरू कुनै कामसंग हुन सक्तैन । आत्म प्राप्त गर्ने दिव्य दृष्टि जुन बुद्धिबाट प्राप्त हुन्छ, त्यस्को प्रेरणा गायत्रीद्वारा हुन्छ । गायत्री आदि मन्त्र हो, यस्को अवतार कुरीतिहरू नष्ट गर्न र रीतिलाई अभिबर्धन गर्नको लागी भएको छ ।

स्वामी रामतिर्थले भन्नुभएको छ – रामलाई पाउँनु सबभन्दा ठूलो काम हो । गायत्रीको अभिप्राय बुद्धिलाइ काम रूचिबाट हटाएर राम रूचिमा लगाई दिने हो । जस्को बुद्धि पवित्र हुन्छ, उसैले राम पाउँन सक्तछ । गायत्री पुकार्नु हुन्छ कि बुद्धिमा यतिका पवित्रता हुनुपर्दछ जस्ले रामलाई कामभन्दा ठूलो संझोस् ।

महर्षि रमणको उपदेश छ –योग-विद्या अन्तर्गत मन्त्रविद्या बडो प्रवल छ । मन्त्रहरूको शक्तिबाट अद्भूत सफलताहरू पाइन्छन् । गायत्री यस्तो मन्त्र हो जस्बाट आध्यात्मिक र भौतिक दुबै प्रकाको लाभ पाईन्छ ।

स्वामी शिवानन्दजी भन्नुहुन्छ – ब्रह्ममुहुर्तमा गायत्रीको जप गर्दा चित्त शुद्ध र हृदयमा निर्मलता आऊँछ । शरीर निरोगी हुनुका साथै स्वभावमा नम्रता आउँछ भने बुद्धि सुक्ष्म हुनाले दुरदर्शिता बढ्दछ र स्मरण शक्तिको बिकाश हुन्छ । कठिन प्रसङ्गहरूमा गायत्रीद्वारा दैवी सहायता पाइन्छ, र त्यसैद्वारा आत्मदर्शन हुन सक्तछ ।

काली कमलेवाले बाबा बिशुद्धानन्दजी भन्नुहुन्थ्यो – गायत्रीले धेरैलाई सुमार्गमा लगाएको छ । कुमार्गगामी मानिसलाई पहिले त गायत्री पट्टि रूचि हुदैन, यदि इश्वर कृपाबाट भयो भने उ कुमार्गगामी हुदैन । गायत्री जस्को हृदयमो निवास गर्दछिन्, उस्को मन इश्वरतिर लाग्दछ । विषय विकारको व्यर्थता उस्लाई राम्ररी अनुभव हुन थाल्दछ । कति महात्मा गायत्री जप गरेर परम सिद्ध भएका छन् । परमात्माको शक्ति नै गायत्री हो, जो गायत्रीको निकट पुग्न सक्छन्, त्यो हमेशा सुद्ध भएर बस्दछ । आत्मकल्याणको लागि मनको शुद्धता आवश्यक छ, मनको सुद्धिको लागि गायत्री मन्त्र अद्भूत छ । इश्वर प्राप्तिका निमित्त गायत्री जपलाई प्रथम सोपान (सिढी) बुझ्नु पर्दछ ।

दक्षिण भारतका प्रसिद्ध आत्मज्ञानी टी. सुव्वा राव भन्नुहुन्छ – सविता नारायणका दैवी प्रकृतिलाई गायत्री भन्दछन् । आदिशक्ति भएको कारण यस्लाई गायत्री भन्दछन् । गितामा यस्को वर्णन *"आदित्य वर्ग"* भनेर भएको छ, गायत्रीको उपासना गर्नु योगको सबभन्दा पहिलो अङ्ग हो ।

श्री स्वामी करपात्रीको भनाई छ – जो गायत्रीको अधिकारी छन्, उनीहरूले नित्य नियमित रूपबाट जप गर्नुपर्दछ । द्विजहरूको लागि गायत्री अत्यन्त आवश्यक धर्मकृत्य हो ।

गिता धर्मका व्याख्याता श्री स्वामी विद्यानन्द भन्नुहुन्छ – गायत्रीले बुद्धिलाई पवित्र गर्दछिन् । बुद्धिको पवित्रता भन्दा बढेर जीवनमा दोस्रो लाभ केहि छैन । त्यसैले गायत्री एउटा धेरै ठूलो लाभको जननी हुन् ।

सर राधाकृष्ण भन्दछन् – यदि हामीले यस सार्वभौमिक गायत्री माथी विचार गऱ्यौ भने हामीलाई थाहाँ हुन्छ कि यस्बाट वास्तवमा कति ठोस लाभ हुन्छ । गायत्री सुरूदेखि जीवनको स्रोत उत्पन्न गर्ने आकुल प्राथाना हो ।

प्रसिद्ध आर्यसमाजी महात्मा सर्वानन्दजीको कथन छ – गायत्री मन्त्रद्वारा प्रभुको पूजन सदाबाट आर्यहरूको रीति रहेको छ ।

ऋषि दयानन्दले पनि त्यहि शैलीको अनुकरण गरी संध्याको विधान तथा वेदहरूको स्व-अध्यायको प्रयत्न गर्नु पर्ने बताए । यसो गर्नाले अन्तःकरणको शुद्धि तथा बुद्धि निर्मल भएर मानिसको जीवन आफ्नो तथा अरूहरूको लागि हितकर हुन्छ । जतिपनि यस शुभ कर्ममा श्रद्धा र विश्वास हुन्छ त्यत्ति नै अविद्या आदि क्लेशहरूको नाश वा कमि हुन्छ । जुन जिज्ञासु गायत्री मन्त्रलाइ प्रेम र नियमपूर्वक उच्चारण गर्दछन्, उनीहरूको लागि यो संसार सागरलाई पार गर्ने एउटा नाउ र आत्म प्राप्तिको उपाय हो ।

आर्य समाजका जन्मदाता स्वामी दयानन्द गायत्रीको श्रद्धालु उपासक थिए । ग्वालियरमा राजा साहेवसँग स्वामीजीले भन्नु भयो कि भागवत सप्ताहको अपेक्षा गायत्री पुरश्चरण अधिक श्रेष्ठ छ । उहाँले जयपुरमा सच्चितानन्द, हिरालाल रावल, घोडल सिंह आदिलाई गायत्री जपको विधि सिकाउँनु भएको थियो । मुलतानमा उपदेशको समय स्वामिजीले गायत्री मन्त्रको उच्चारण गर्नुभयो र भन्नुभयो कि यो मन्त्र सबभन्दा श्रेष्ठ छ । चारवटै वेदहरूको मूल यो गुरूमन्त्र हो । आदिकालबाट सबै ऋषिमुनिहरूले यसैको जप गर्ने गर्दथे । स्वामिजीले कैयौ ठाउँहरूमा गायत्री अनुष्ठानको आयोजना गराउँनु भएको थियो, जहाँ चालिस जना विद्वान ब्राह्मणलाई बोलाइएको थियो, जुन १५ दिनसम्म चलेको थियो ।

थियोसोफिकल सोसाइटीका एक बरिष्ट सदस्य प्रो.आर.श्रीनिवास को कथन छ – हिन्दु धार्मिक बिचारधारामा गायत्रीलाई सबभन्दा धेरै शक्तिशाली मन्त्र मानिएको छ । यस्को अर्थ पनि एकदम दुरगामी र गुढ छ । यस मन्त्रको अनेक अर्थ हुन्छ र भिन्न-भिन्न प्रकारका चित्तबृत्ति भएका व्यक्तिहरूमा यस्को प्रभाव पनि भिन्न-भिन्न किसिमले हुन्छ । यस्मा दृष्ट र अदृष्ट, उच र निच, मानिस र देवता, सबैको कुनै रहस्यमय तन्तुद्धारा एकतृत गर्ने शक्ति हुन्छ । जब यस मन्त्रको अधिकारी व्यक्ति गायत्रीको अर्थ र रहस्य मन र हृदयलाई एकाग्र गरेर त्यस्को उच्चारण गर्दछ भने उस्को संबन्ध दृष्य सुर्यमा अन्तर्निहित महान चैतन्य शक्तिबाट स्थापित हुन्छ । त्यो मानिसले कही पनि मन्त्रोच्चारण गरोस्, उस्को वरिपरिको वातावरणमा विराट 'आध्यात्मिक-प्रभाव" उत्पन्न हुन्छ, यहि प्रभाव एक महान आध्यात्मिक आशिर्वाद हो, यहि कारणबाट हाम्रा पुर्खाले गायत्री मन्त्रको अनुपम शक्तिको लागि उहाँको स्तुतिहरू गाएका थिए ।

यसप्रकार वर्तमान शताव्दीका अनेक गन्यमान्य बुद्धिवादी महापुरूषहरूको अभिमत हामीसँग सङ्गहित छन् । त्यस्को बारेमा विचार गर्दा यस निष्कर्षमा पुगनु पर्दछ कि गायत्री उपासना कुनै अन्धविश्वास या अन्धपरम्परा होइन, बरू यस्को पछाडी आत्मोन्नती गर्ने ठोस तत्वहरूको वल हुन्छ, त्यसैले यस महान शक्तिलाई अपनाउँनको लागि जस्ले प्रयत्न गरेको छ, उस्ले प्रशस्त मात्रामा लाभ पनि पाएको छ । भनाईको तात्पर्य यो हो कि गायत्रीको साधना कहिल्यै पनि निष्फल जादैन ।

गायत्री साधनावाट सदगुणहरूको सिद्धि

प्राचिन इतिहास तथा पुराणहरूबाट थाहाँ पाइन्छ कि पूर्व युगमा प्रायः ऋषि-महर्षिहरूले गायत्रीको आधारमा योग-साधना तथा तपश्या गर्दथे । बशिष्ट, याज्ञवल्क्य, अत्रि, बिश्वामित्र, व्यास, शुकदेव, दधिचि, वाल्मिकी, च्यावन, शंख, लोमश, जावाली, उद्दालक, वैशम्पायन, दुर्वाशा, परशुराम, पुलस्त्य, दत्तात्रय, अगस्त्य, सनतकुमार, कण्व, शौनक, आदि ऋषिहरूको जीवन बृतान्तहरूबाट स्पष्ट छ कि उनीहरूको महान सफलताको मुल हेतु गायत्री नै थियो ।

केहि समयपूर्व यस्ता अनेक महात्माहरू भए, जस्ले गायत्रीको आश्रय लिएर आफ्नो आत्मवल एवम् ब्रह्मतेजलाई प्रकाशवान गरेका थिए । उनीहरूको इष्टदेव, आदर्श, सिद्धान्त भलै भिन्नै रहे होलान, वेदमाताका प्रति सबैको अत्यन्त श्रद्धा थियो । उहाँहरूले प्रारम्भिक दुग्धपान पनि यसै महाशक्तिको गर्नुभएको थियो । जस्वाट उहाँहरू त्यत्ति ठुलो प्रतिभा सम्पन्न महापुरूष बन्न सक्नुभयो ।

शंकराचार्य, समर्थ गुरू रामदास, नरसी मेहता, दादुदयाल, सन्त ज्ञानेश्वर, स्वामी रमानन्द, गोरखनाथ, मछिन्द्रनाथ, हरिदास, तुलसिदास, रामानुजाचार्य, रामकृष्ण, परमहंस, स्वामि विवेकानन्द, रामतिर्थ, योगी अरविन्द, महर्षि रमण, गौराङ्ग महाप्रभु, स्वामी दयानन्द, महात्मा एकरसानन्द आदि अनेक महात्माहरूको विकाश यसै गायत्री महाशक्तिको क्षेत्र (अञ्चल) मा भएको थियो ।

आयुर्वेदको सुप्रसिद्ध ग्रन्थ 'माधव निदान' को प्रणेता श्री माधव आचार्यले आरम्भमा १३ बर्षसम्म बृन्दावनमा रहेर गायत्री अनुष्ठान गर्नुभएको थियो । जब उहाँले त्यस्बाट केहि पनि सफलता पाउँनु भएन, तब उहाँ निराश भएर काशी जानु भयो र एक अवधुतको सल्लाहबाट भैरवको तान्त्रिक उपासन गर्न लाग्नुभयो । केहि दिनमै भैरव प्रसन्न भएर पिठ्यु पछाडीबाट भन्न थाल्नु भयो– 'वर मार्ग', माधव आचार्यजीले उहाँसंग भन्नुभयो – 'तपाई अगाडी आएर दर्शन दिनुहोस्' । भैरवले उत्तर दिनुभयो – 'म गायत्री उपासकको अगाडी आउँन सक्तिन' । यस कुराबाट माधवाचार्यजीलाई ठूलो आश्चर्य भयो । उहाँले भन्नुभयो – 'यदि तपाई गायत्री उपासकको अगाडी प्रकट हुन सक्नु हुन्न, तब मलाई के वरदान दिनु हुन्छ ? कृपया तपाई केवल यति भनि दिनुहोस् कि अहिलेसम्मको गायत्रीको साधना किन निष्फल भयो ? भैरवले उत्तर दिनुभयो– तिम्रो पूर्वजन्मको पाप नाश गर्नमा अहिलेसम्मको साधना लाग्यो अब आएर अहिले तिम्रो आत्मा निष्पाप भएको छ । अगाडी साधना गऱ्यौ भने सफल हुन्छौ । यो सुनेर माधवाचार्यजी फेरि बृन्दावन मै गएर गायत्रीको साधना आरम्भ गर्नुभयो । अन्तमा उहाँले माताको दर्शन पाउँनुभयो र पूर्ण सिद्धि प्राप्त गर्नुभयो ।

श्रीमहात्मा देवगिरी गूरू हिमालयको कुनै एक गुफामा गायत्री जप गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको आयु ४०० बर्ष भन्दा बढी थियो । उहाँ आफ्नो आसनबाट उठेर भोजन, शयन, स्नान, या मल-मूत्र त्यागनसम्म कहि जानु हुन्नथ्यो किनकि यस कामहरूको उहाँलाई आवश्यकता नै पर्दैनथ्यो ।

नगराइको नजिक रामटेकरीको घना जङ्गलमा एक हरिहर नामको महात्माले गायत्रीको तपबाट सिद्धि प्राप्त गरेका थिए । महात्माको कृटीमा जानको लागि ७ कोष जंगलको वाटो पर्दथ्यो । जहाँ प्रसस्त जंगली जनावरहरू थिए । जो मानिसहरु महात्माजीको दर्शनको लागि जान्थे भने वाटोमा डरलाग्दा जंगली जनावरहरू भेटिन्थे । हरीहर वावाको दर्शनको लागि हामीहरु जादैछौ भनेपछि ती हिंस्रक जनावरहरूले आक्रमण गर्नुको बदला वाटो छाडिदिन्थे ।

लक्ष्मणगढमा विश्वनाथ गोस्वामी नम गरेका एकजना गायत्री उपासक हुनुहुन्थ्यो । उहाँको जीवनको अधिकांश भाग गायत्री उपासनामा नै व्यतित भएको थियो । उहाँको आशिर्वादबाट सीकरको एउटा विदावत परिवारले गरिबीबाट छुट्कारा पाएर धेरै समृद्धिशाली सम्पन्न बन्यो । त्यस परिवारको मानिसहरू अहिलेसम्म पनि त्यस पंडितजीको समाधिमा आफ्ना बच्चाहरूको मुण्डन गराउँछन् ।

जयपुर रियासतको जौन गाउमा पं. अरायनेष्ठि गायत्री उपासक बस्ने गर्दथे । उहाँलाई आफ्नो मृत्यु बारे पहिल्यै थाहाँ भइसकेको थियो । उहाँले सबै परिजनहरूलाई बोलाएर धार्मिक उपदेश दिनुभयो र कुराकानि गर्दै तथा गायत्री मन्त्र उच्चाहरण गर्दै प्राण त्याग गर्नुभयो ।

जुनागढको एक बिद्वान पं. मणिशंकर भट्ट पहिले यजमानहरूका लागि दक्षिणा लिएर अनुष्ठान गर्नुहुन्थ्यो । जवँ उहाँले अनेकौलाई त्यस्वाट धेरै लाभ भएको देख्नु भयो तब उहाँले आफ्नो सारा जीवन गायत्री उपासनामा लगाउँनु भयो । अरूको लागि अनुष्ठान गर्न छाडी दिनुभयो । उहाँको शेष जीवन बडा शान्तिसँग बिते ।

जयपुरका बुढा देवल ग्राममा विष्णुदासजीको जन्म भयो । उहाँ आजीवन ब्रह्मचारी रहनु भयो, उहाँले पुष्करमा एक कुटी बनाएर गायत्रीको तपस्या गर्नुभएको थियो । फलस्वरूप उहाँलाई अनेक सिद्धिहरू प्राप्त भएको थियो । ठूला-ठूला राजा उहाँको कुटीको धुलो मस्तकमा लगाउँदथे । जयपुर र जोधपुरको महाराजा अनेक चोटी उहाँको कुटीमा आउँनुभयो । महाराणा उदयपुरले त अत्यन्त आग्रह गरेर आफ्नो राजधानीमा ल्याउँनु भयो र उहाँको पुरश्चरणको शाही तैयारीका साथ आफ्नो पूर्णाहुति गराउँनु भयो । ब्रह्मचारीजीको बारेमा अनेक चमत्कारि कथाहरू प्रसिद्ध छन् ।

ख़ातौलीबाट ७ मिल टाढा धौकलेश्वरमा मगनानन्द नामक एक गायत्री सिद्ध महापुरूष रहन्थे । उहाँको आशिर्वादबाट खतौलीको ठिकानेदारलाई उहाँको खोसिएको जागिर पोलिटिकल एजेन्टले फर्काएको थियो ।

रतनगढका पं. भुदरमल नामका एक विद्वान ब्राह्मण गायत्रीको अनन्य उपासक हुनुहुन्थ्यो । उहाँ संवत १९६६ मा काशी आउँनु भएको थियो र अन्तसम्म त्यही बस्नुभयो । आफ्नो मृत्युको पूर्ब जानकारी भएकोले उहाँले विशाल धार्मिक आयोजना गर्नुभएको थियो र साधना गर्दै आषाढ सुदि ५ मा शरीर त्याग गर्नुभयो । उहाँको आशिर्वाद पाएका धेरै सामान्य मानिसहरू आज पनि लखपति बनेका छन् ।

अलवर राज्यको अन्तर्गत एक गाउँको सामान्य परिवारमा जन्म लिएको एक सज्जनलाई कुनै कारणवस वैराग्य भयो । उहाँ मथुरा आउँनुभयो र एउटा टीलोमा बसेर साधना गर्न थाल्नु भयो । एक करोड गायत्री जप गर्नुभयो, एक करोड गायत्री जप गरेपछि उहाँलाई गायत्री मातासँग साक्षात्कार भयो र उहाँ सिद्ध हुनुभयो । त्यो टिला गायत्री टिला नामबाट आज पनि प्रसिद्ध छ । त्यहाँ एउटा सानो मन्दिर छ जस्मा गायत्रीको सुन्दर मूर्ति स्थापित छ । उहाँको नाम पुरी सिद्ध थियो । सधै मौन रहनु हुन्थ्यो । उहाँको आशिर्वादले अनेकौ कल्याण भयो । धौलपुर अलवरका राजा उहाँ प्रति बडा श्रद्धा राख्नु हुन्थ्यो ।

आर्य समाजका संस्थापक श्री स्वामी दयानन्दजीको गुरू प्राज्ञचक्षु स्वामि विरजानन्द सरस्वतीले बडो तपस्यापूर्वक गङ्गा तिरमा रहेर तीन बर्षसम्म जप गर्नु भएको थियो । यस अन्धा सन्यासीले आफ़्नो तपोबलवाट अगाध विद्या र अलौकिक ब्रह्मतेज प्राप्त गरेका थिए ।

मान्धता ओंकारेश्वर मन्दिरको पछाडी गुफामा एक महात्मा गायत्री जप गर्नुहुन्थ्यो । मृत्युको समयमा उहाँको परिवारको व्यक्ति उपस्थित थिए । परिवार कै एउटा बालकले प्राथाना गऱ्यो कि मेरो बुद्धि मन्द छ, मलाई विद्या आउँदैन, केहि आशिर्वाद दिएर जानुस् जस्ले मेरो दोष दुर होस् । महात्माजीले बालकलाई नजिक बोलाएर उस्को जिब्रोमा कमण्डलुबाट अलिकती जल हाल्नु भयो र आशिर्वाद दिनुभयो कि तिमी पूर्ण विद्वान हुनेछौ । अगाडी गएर त्यो बालक असाधारण प्रतिभाशाली विद्वान भयो र इन्दौरमा आएर ओंकार जोशीको नामबाट प्रसिद्धि पायो । इन्दौर नरेश उनीसँग यति प्रभावित थिए कि विहान घुम्न जादा उन्कै घरमा गएर सँगै घुम्न जाने गर्दथे ।

चण्देल क्षेत्र निवासी गुप्त गोगेश्वर श्री उद्धडजी जोशी एक सिद्धपुरूष हुनुहन्थ्यो । गायत्री उपासकको फलस्वरूप उहाँको कुण्डलिनी जागृत भयो र परम सिद्ध बन्नुभयो । उहाँको कृपाबाट कैयौ मानिसहरूको प्राण बचेको थियो । कैयौलाई धन प्राप्त भएको थियो । कत्तिले त

आपत्तिहरूबाट छुटकारा समेत पाएका थिए । उहाँको भविष्यवाणीहरू हमेसा सत्य हुने गर्दथ्यो । एउटा व्यक्तिले उहाँको परिक्षा गर्ने तथा उपहास गर्ने दुस्साहस गरेको थियो तर त्यो व्यक्ति कोडी भयो ।

बदौडाको मंजुसार निवासी श्री मुकुटरामजी महाराज गायत्री उपासनामा परम सिद्धि प्रदान गर्नुहुन्थ्यो । प्राय: आठ घण्टा नित्य जप गर्नुहुन्थ्यो । उहाँलाइ अनेक सिद्धिहरू प्राप्त भएको थियो । टाढा देशको समाचारहरूलाई उहाँ यस्तो सत्य भन्नुहुन्थ्यो, मानो सबै उहाँले आफ्नै आँखाले देखिरहनु भएको छ, उहाँले भनेको कुरा सबै साँचो हुन्थ्यो । उहाँले गजुरातीको एक दुइ कक्षाको मात्र स्कुली पढाई पाउँनु भएको थियो, त्यै पनि उहाँ संसारको सबै भाषाहरूलाई राम्रैसँगे वोल्न र बुझ्न सक्नुहुन्थ्यो । विदेशि मानिसहरू उहाँ समक्ष आएर आफ्नो-आफ्नो भाषामा उहासँग घण्टौ-घण्टा गफ गर्दथे । योग, ज्योतिषी, वैद्यक, तन्त्र तथा धर्मशास्त्र उहाँलाई पुरापुरा ज्ञान थियो त्यसैले ठूला-ठुला पण्डितहरू आफ्नु ग्रन्थिहरूको समाधानको लागि आउँने गर्दथे । उहाँले कति यस्ता करामतहरू देखाउँनु भएको थियो, जस्को कारणले गर्दा मानिसहरूमा उहाँ प्रति अगाथ श्रद्धा र बिश्वास थियो ।

बरसोंडामा एक ऋषिराजले सातवर्षसम्म निराहार रहेर गायत्री पुरश्चरण गर्नुभएको थियो । उहाँको वोलीमा सिद्ध थियो । जे भन्नु हुन्थ्यो त्यहि हुन्थ्यो ।

कल्याणको संत अङ्कमा हरेराम नाम गरेको एक ब्रह्मचारीको चर्चा छापिएको छ । यो ब्रह्मचारी गङ्गाजी भित्र उठेको एउटा टोकरीमा रहन्थे र गायत्रीको आराधना गर्दथे, उहाँको ब्रह्मतेज अवर्णनिय थियो । सारा शरीर तेजले चम्किएको थियो । उहाँले आफ्ना सिद्धिहरूबाट अनेकौ दु:ख निवारण गर्नुभएको थियो ।

देव प्रयागमा विष्णुदत्तजी वानप्रस्थीले चन्द्रायाण ब्रतको साथैः सवालाख जपको सातवटा अनुष्ठान गराउँनु भएको थियो । त्यस्बाट उहाँको आत्मवल धेरै वढेको थियो । उहाँले धेरै सिद्धिहरू प्राप्त गर्नु भएको थियो । यो कुरा मानिसहरूले जब थाहाँ पाए, तब आफ्नो कार्य सिद्धि गराउँनको लागि उहासँग सल्लाह लिनको लागि टाढा-टाढाबाट आउँन थाले । वानप्रस्थी यस खेलमा उल्झनु भयो । दिन-दिनै धेरै खर्च गर्नाले शक्ति भण्डार खत्तम भए । पछाडी उहाँलाई बडो पश्चाताप भयो र फेरि मृत्युकालसम्म एकान्तमा साधना गर्दै रहनु भयो ।

रूद्र प्रयागको निर्मलानन्द सन्यासीलाई गायत्री साधनाबाट भगवतीको दिव्य दर्शन र इश्वर साक्षत्कार प्राप्त भएको थियो । यस्वाट उहाँ असीम तृप्त हुनुहुन्थ्यो ।

विदुरको नजिक खाडेराव नामक एक जना व्योबृद्ध तपस्वि एउटा विशाल खिरनीको रूखमुनी बसेर गायत्रीको साधना गर्नुहुन्थ्यो, एक चोटी उहाँले विराट गायत्री यज्ञको ब्रह्मभोजको आयोजना गर्नु भयो । त्यस ब्रह्मभोजमा हजारौ मानिसहरूले भोजन गर्न बाकि नै थियो तर घ्यु, तेलहरू सकिएकोले ल्याउन सम्भव भएन । खाडेरावजीलाई यस्को सुचना दिइयो । उहाँले आज्ञा दिनुभयो गङ्गाजीबाट चार कनस्तर पानी भरेर ल्याउँ र त्यसैमा पुरि बनाउँन देउँ । यस्तै गरियो, पुरिहरू घिउका समान स्वादिष्ठ भयो । अर्को दिन चार कनस्तर घिउ मगाएर गङ्गाजीमा हालियो ।

काशीमा जुन समय बाबु विप्रसादजी गुप्ताद्वारा "भारतमाता" को मन्दिरको शिलारोपण समारोह गरिएको थियो त्यस समय २०० दिनसम्म एउटा ठूलो महायज्ञ गरियो, जस्मा विद्वानद्वारा दुईलाख गायत्री जप गरियो । यज्ञको पूर्ण आहुतीको दिन नजिकमा लागेका रूखको सुखा पातहरू फेरि हरियो भयो र एउटा रूखमा त असमयमै फल पनि लागेको थियो । यस अवसरमा पं. मदनमोहनजी मालविय, राजा मोतिचन्द्र, हाइकोर्टका जज श्री कन्हैयालाल र अन्य अनेक गन्य

मान्य व्यक्तिको उपस्थिती थियो जस्ले यस घटनालाई आफ्नै आँखाले देखे र गायत्रीको प्रभावलाई स्वयंले अनुभव गरे ।

गढवालाका महात्मा गोविन्दानन्द अत्यन्त विषालु सर्पले टोकेको रोगीहरूको प्राणरक्षा गर्नको लागि प्रसिद्ध थिए । उहाँको भनाई थियो कि म गायत्री जपबाटै सबै रोगीहरूलाई ठिक गर्दछु । यसै प्रकार समस्तिपूरको एक सम्पन्न साहु पनि गायत्री मन्त्रबाट अत्यन्त विषालु विच्छीहरू र बहुला कुकुरले टोकेको बिरामीलाई निको पार्दथे । अनेकौ सात्विक साधक केवल गायत्री मन्त्रको अभिमन्त्रीत जलद्वारा ठूला-ठुला रोगहरूलाई निको पार्दथे ।

स्वर्गीय पं. मोतिलालजी नेहरूको जीवन त्यस समयको वातावरणको कारण एक भिन्न कर्तव्य क्षेत्रमा व्यतित् भएको थियो तर जीवनको अन्तिम समयमा उहाँलाई गायत्रीको ध्यान आयो र त्यसलाई जप्दै आफ्नो जीवनलिला समाप्त गर्नुभयो । यसवाट यो बिदित हुन्छ कि गायत्रीको संस्कार छिटै समाप्त हुदैन बरू आगामी पिढिसम्मको लागि पनि प्रभाव राख्दछ । पंडितजीको पूर्वज धार्मिक प्रबृत्तिका गायत्री उपासक थिए र त्यस्को प्रभावबाट उन्लाई मृत्युकाल जस्तो महत्वको समय पहिले नै थाहाँ पाए ।

अहम्दावादका श्री डाह्या भाई रामचन्द्र मेहता गायत्रीका श्रद्धालु उपासक र प्रचारक हुन् । उहाँको आयु ८० बर्षको छ, शरीर र मनमा सत् गुण धेरै हुदा ती सबै गुणहरू परिलक्षित भएका छन्, जुन महात्मामा पाइन्छ ।

दीनवाका स्वामी मनोहरदासजीले गायत्रीको कैयौ पुरश्चरण गर्नुभएको छ । उहाँको भनाई छ कि यस महासाधनाबाट मलाई यत्तिका लाभ भएको छ, त्यस्लाई प्रकट गर्न सब्दकै अभाव छ । जस्तो कंजुसलाई आफ्नो धन प्रदर्शन गर्ने मन हुदैन, उसलाई त्यस्मा संकोच हुन्छ ।

हटाको श्री रमेसचन्द्र दुवेलाई गायत्री साधनाको कारण कति पटक ठूल-ठुला अनुभव भयो जस्को कारण उनको त्यस प्रतिको निष्ठामा झन-झन बृद्धि भयो ।

पाटनका जटाशंकर नन्दीको आयु ७७ बर्ष भन्दा पनि बढी छ, उहाँ गत ५० बर्षदेखि गायत्री जप गरिरहनु भएको छ । कुबिचारहरू र कुसंस्कारहरूबाट मुक्ति पाउँनुको साथै दैविय तत्वहरूको अधिकताको लाभ उहाँले पाउँनु भएको कारण उहाँ यस्लाई जीवनको प्रधान सफलता मान्नु हुन्छ ।

बृन्दावनको काढिया बाबा, पद्मचक्षु स्वामी गङ्गेश्वरान्नदजीले गायत्री उपासनाबाट आरम्भ गरेर आफ्नो साधनालाई अगाडी बढाउँन समर्थ हुनुहुन्थ्यो । वैष्णव संप्रदायको प्राय सबै आचार्यहरूले गायत्री साधनालाई विशेष जोड् दिन्छन् ।

नवाबगजका पं. बलभद्रजी ब्रह्मचारी, सहरानपूर जिल्लाका श्री स्वामी देवदर्शनजी, बुलन्द शहर उ.प्र.को परिव्राजक महात्मा योगानन्दजी, ब्रह्मनिष्ठ श्री स्वामी ब्रह्मर्षिदासजी उदासीन, बिहार प्रान्तको महात्मा अनासक्तजी, यज्ञाचार्य पं.जगन्नाथ शास्त्री, राजगढको महात्मा हरिओम् तत्सत आदि कैयौ सन्त महात्माहरूको गायत्री उपासनामा पूर्ण मनोयोगका साथ संलग्न रहेका छन् । अनेक गृहस्थ पनि तपस्वी जीवन व्यतित गर्दै महान साधनामा प्रबृत्त छन् । यस मार्गमा लाग्दा उनीहरूले महत्वपूर्ण सफलता पाईरहेका छन् ।

हामी स्वयंले पनि आफ्नो जीवनको आरम्भकाल मै गायत्रीको उपासना गरेका छौ र यस्मा हाम्रो जीवनको आधार नै बनेको छ । दोष, विकार, कषाय-कल्मस, कुविचार र कुसंस्कारलाई हटाउँनमा यस्बाट जुन सफलता मिल्यो त्यस्को श्रेय यसै साधनाको हो । ब्रह्म तत्व, ब्राह्मी भावना, धर्मपरायण, स्वध्याय, संयम र तात्पर्यको जुन यत्किञ्चित प्रबृत्तिहरू हुन्, त्यो सबै माताको कृपाको कारण हो । अनेक पटक आईपरेको विपत्तिहरूबाट उहाँले हामीलाई बचाउँनु भएको छ र

अन्धकारमा समेत बाटो देखाउँनु भएको छ । यस्ता घटनाहरूको वर्णन पनि विस्तृत छन्, जस्को कारण हाम्रो श्रद्धा दिन-प्रतिदिन माताका चरणमा बढ्दै आयों । यस्को वर्णनको लागि यस पंक्तिहरूमा स्थान छैनन्, किनकी हाम्रो प्रयत्न र प्रोत्साहनबाट जुन सज्जनहरूले वेदमाताको उपासना गरेका छन्, उनीहरूमा आत्मशुद्धि, पापबाट घृणा, संमार्गमा श्रद्धा, सतोगुणको बृद्धि, संयम, पवित्रता, आशितकता, जागरूकता, एवम् धर्मपरायणताको प्रबृत्तिलाई वढाइरहेको पाइन्छ । उनीहरूलाई अन्य प्रारम्भिक लाभ चाहे भएका छन या छैनन्, तर आत्मिक लाभ सबैलाई निश्चित रूपबाट भएको छ । बिवेकपूर्ण विचार गरियो भने यो लाभ यति महान छ कि धन संपत्तिको साना तिना सफलतालाई नकारेर फ्याक्न सकिन्छ ।

त्यसैले हामी आफ्ना पाठकहरूसँग आग्रहपूर्वक यो अनुरोध गर्दछौ कि उहाँहरूले पनि गायत्रीको उपासना गरेर त्यसद्वारा हुने लाभको फाईदा लिन सकुन् जो वेदमाताको शरणमा पर्दछ त्यस्को अन्तःकरणमा सतोगुण, बिवेक, सद्‌बिचार, र सत्कर्म तर्फ उनीहरूको असाधारण प्रबृत्ति जागृत हुन्छ । यो आत्म-जागरण लौकिक र परलौकिक, सांसारिक र आत्मिक सबै प्रकारको सफलताहरूको दाता हुन् ।

गायत्री साधनाबाट श्री समृद्धि र सफलता

गायत्री त्रिगुणात्मक छ । यस्को उपासनाबाट जहाँ सतोगुण बढ्दछ, त्यहाँ कल्याणकारक एवम् उपयोगी रजोगुणको पनि अभिबृद्धि हुन्छ । रजोगुणी आत्मवल बढ्नाले मानिसको गुप्तशक्ति जागृत हुन्छ जस्ले सांसारिक जीवनको संघर्षमा अनुकुल प्रतिकृया उत्पन्न गर्दछ । उत्साह, साहस, स्फूर्ति, निरआलस्यता, आशा, दुरदर्शिता, तिव्रबुद्धि अवसरको पहिचान, वाणिमा माधुर्यता, व्यक्तित्वमा आकर्षण, स्वभावमा मिलनसारिता जस्ता अनेक साना-ठूला विशेषताहरू उन्नत तथा बिकसित हुन्छन् । जस्को कारण 'श्री' तत्वको उपासक भित्र-भित्रै एक नयाँ ढाँचामा ढाल्दै रहन्छ । उस्मा यस्तो परिवर्तन हुन्छ जस्को कारण साधारण व्यक्ति पनि धनि समृद्ध हुन सक्तछ ।

गायत्री उपासकहरूमा त्यस्ता त्रुटिहरूले जुन मानिसलाई दुःखी बनाउँछ ति सब नष्ट भएर त्यस्तो विशेषताहरू उत्पन्न हुन्छन् जस्को कारण मानिस क्रमशः समृद्धि सम्पन्नता र उन्नती तर्फ अग्रसर हुन्छन् । गायत्री आफ्ना साधकहरूलाई झोलामा सुनको असर्फिहरू त्यसै हाल्नुहुन्न, यो ठीक हो तर यो पनि ठिक हो कि साधकमा ती विशेषताहरू उत्पन्न हुन्छन् जस्को कारण उ अभावग्रस्त र दीन-हीन रहन सक्तैन । यस प्रकारका अनेकौ उदाहरण हाम्रो जानकारीमा छन् ति मध्ये केहि तल दिइएको छ ।

ग्राम हराई जिल्ला छिन्दवाडाका पं. भुरेलाल ब्रह्मचारी लेख्नुहुन्छ – रोजीमा उत्तरोत्तर बृद्धि भएको कारण म धन-धान्यबाट परिपूर्ण छु । जुन कार्यमा हात लगाउँछु त्यसैमा सफलता मिल्छ । हरेक प्रकारको संकटहरूको निवारण आफ से आफ हुन्छन् । यी सबै अनुभव मेरो आफ्नो गायत्री जप जप्नुको कारणले भएको हो ।

झासीका पं. लक्ष्मीकान्त झा व्याकरण साहित्याचार्य लेख्नु हुन्छ – केटाकेटी देखि नै मलाई गायत्रीमा श्रद्धा भएको थियो र त्यसै समयबाट एकहजार मन्त्रहरूलाई म नित्य जप गर्ने गर्दछु । यस्कै प्रतापबाट मैले साहित्याचार्य, व्याकरणाचार्य, साहित्यरत्न तथा वेदशास्त्री आदि परिक्षाहरू उत्तिर्ण गरे तथा संस्कृत कलेज झाँसीको प्रिन्सीपल भए । मैले एउटा सेडको १६ बर्षिय मरणासन्न छोरोको प्राण गायत्री जपको प्रभावले बाचेको देखेको छु । जस्बाट मेरो श्रद्धा अझ दृढ भएको छ ।
बृन्दावनको पं. तुलसीदास शर्मा लेख्नुहुन्छ – लगभग १० बर्ष भयो होला श्री उडिया बाबाको प्रेरणाबाट हातरस निवासी लाला गणेशीलालले गङ्गा किनारा कर्णवासमा २४ लाख गायत्रीको

अनुष्ठान गराउँनु भएको थियो । त्यहि समयबाट गणेशीलालजीको आर्थिक स्थिति दिनदिनै राम्रो हुदैगयो र अब उहाँको प्रतिष्ठामा पहिले भन्दा चार गुणा बढी भएको छ ।

प्रतापगढका पं. हरनारायण शर्मा लेख्नुहुन्छ – मेरो एक निकट संबंधीले काशीमा एक महात्मासँग धन प्राप्तिको उपाय सोध्यो । महात्माले भन्नुभयो कि बिहानै ४ बजे उठेर शौचादिबाट निबृत्त भएर स्नान संध्या पछि उठेर नित्य एक हजार गायत्री जप गर्ने गर । उस्ले त्यस्तै गर्‍यो फलस्वरूप उस्को आर्थिक कष्ट हटेर गयो ।

प्रयाग जिल्लाको छितौना गाँउ निवासि पं. देवनारायणजी देव भाषाको असाधारण विद्वान र गायत्री अनन्य उपासक हुन् । तीसबर्षको उमेरसम्म अध्ययन गरेपछि उहाँले गृहस्थ आश्रममा प्रवेश गर्नुभयो । पत्नी बढो सुशील र पतिभक्त पाउँनु भयो । बिवाहको धेरै समय वित्दा पनि जब कुनै सन्तान भएनन् तब उहाँ बाझोपनको कलंकलाई संझेर दुःखी हुन थाल्नु भयो । पंडीतजीले उहाँको इच्छा जानेर सवालाख जपको अनुष्ठान गर्नुभयो । केहि दिनमा नै उहाँको एक प्रतिभावान मेघावी पुत्र उत्पन्न भयो । जो आजकल देवभाषाको सर्वोच्च उपाधि प्राप्त गर्ने तयारी गरिरहेको छ ।

प्रयागको नजिकै जमुनीपुर गाउँमा रामनीधि शास्त्री नामको एक विद्वान ब्राह्मण बस्ने गर्दथे । उनी अत्यन्त निर्धन थिए तर गायत्री साधनामा उनी सदा तत्पर रहन्थे । एक चोटी नौदिन उपवास राखेर उहाँले नवाह पुरश्चरण गर्नुभयो । पूरश्चरणको अन्तिम दिन अर्धरात्रीमा भगवती गायत्रीले दिव्यरूपमा दर्शन दिएर भन्नुभयो तिम्रो यस घरमा अमुक ठाँउमा असर्फिहरूले भरेको घडा छ, त्यस्लाई झिकेर आफ्नो दरिद्रतालाई हटाउँ । पंडितले पनि सोहि अनुसार घडा निकाल्नु भयो र उहाँ निर्धनबाट धनवान हुनुभयो ।

इन्दौर निवासी पं. रक्षपालजीले भन्नु भएको छ कि एउटा व्यक्ति आफ्नो पत्नीसँग सधै झगडा गर्दथ्यो । केहि दिन गायात्री मन्त्रबाट अभिमन्त्रीत जल पिउँन थाले पछि उस्को स्वभाव बदलियो र ती पति-पत्नीमा उत्तरोत्तर स्नेह बढ्दै गयो ।

बदौडाका वकिल रामचन्द्र कालीशंकर पाठक सुरू सुरूमा दश रूपैया मासिकमा नोकरी गर्दथे । त्यससमय उहाँले गायत्री पुरश्चरण गर्नुभयो त्यस्पछि उहाँको मासिक आम्दानी रू ५०० भयो ।

महुवा (कठियावाड) का रणछोडलाल भार्यको भनाई छ कि एउटा मानिसको छोरा म्याट्रिकमा दुई पटक फेल भएको थियो । अन्तमा दुःखी भएर गायत्रीको जप गरायो त्यसै बर्ष उस्को छोराले राम्रो नंवर ल्याएर पास भयो ।

गुजरातका मधुसुदन स्वामीको नाम सन्यास लिनु भन्दा अगाडी मायाशंकर दयाशंकर याण्डया थियो, उहाँ सिद्धपुरमा बस्नु हुन्थ्यो । आरम्भमा उहाँ २५ रूपैया मासिकको जागिरे हुनुहुन्थ्यो । उहाँले एकहजार गायत्री जपबाट आरम्भ गरेर चार हजारसम्म पुर्‍याउँनु भयो फलस्वरूप बहाँको पदोन्नती भयो । उहाँ वदौडा राज्य रेल्वेको असिस्टेन्ट ट्राफिक सुपरिटेण्डेन्ट तहसम्म पुगेका थिए । त्यससमय उहाँको मासिक तलव रू ३००/- थियो । उत्तर अवस्थामा उहाँले सन्यास लिनुभयो ।

माण्डुक्य उपनिषदमा कारिका (भाष्य) को लेखक बिद्वान श्री गौणपादको जन्म उहाँको पिताले ७ दिन उपवास पूर्व गायत्रीको जप गर्नु भएको थियो ।

प्रसिद्ध साहित्यकार पं. द्वारिकाप्रसाद चतुर्वेदी पहिला सिभिल सर्जनको हेड्क्लर्क हुनुहुन्थ्यो । उहाँले वारेन हेस्टिङ्गजको जीवनी लेख्नुभयो । जस्लाई राजद्रोह संझियो र उहाँलाई नोकरीबाट निकाली दिए । ठूलो परिवार र जीविकाको साधन नरहनु, यस तपस्याको फलस्वरूप उहाँलाई पुस्तक लेख्ने

जस्तो स्वतन्त्र कार्य मिल्यो । तबदेखि उहाँले पार्यन्त अनुष्ठान गर्ने आफ्नो नियम बनाउँनु भयो र नित्य जप गर्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

स्वर्गिय पं. वालकृष्ण भट्ट हिन्दिको प्रसिद्ध साहित्यकार हुनुहुन्थ्यो । उहाँ नित्य गायत्रीको ५०० मन्त्र जप गर्नुहुन्थ्यो र भन्ने गर्नु हुन्थ्यो कि गयत्री जप गर्नेलाई कहिले पनि कुनै कुराको कमी रहदैन भट्टजी सदा विद्या, धन, जनबाट सम्पन्न रहनु भयो ।

प्रयाग विश्वविद्यालयको प्रो. क्षेत्रेशचन्द्र चट्टोपाद्यजीको भान्जा उहाँसँग बसेर पढ्दथे । इन्टर परिक्षाको बेला लजिकको पर्चाको पाँच दिन उहाँ बडो दुःखी हुनुहुन्थ्यो । किनकि त्यस विषयमा त्यस बालक कच्चा थियो । प्रोफेसर साहेबले उस्लाई प्रोत्साहन दिएर जाच दिन पठाउँनु भयो र स्वयं आफु छुट्टि लिएर आसन जगाएर गायत्री जप गर्न लाग्नु भयो, जबसम्म भान्जा जाच दिएर फर्केनन् तबसम्म जप गरेर बस्नुभयो । भान्जाले परिक्षा राम्रो भएको भने र परिक्षा दिदा उहाँलाई अरू कसैले कलम समातेर लेख्दै गरे जस्तो लाग्यो । उन्ले राम्रो नंवर ल्याएर पास भए ।

इलाहवादका पं. प्रतापनारायण चतुर्वेदीको नोकरी छुटेको थियो । धेरै खोज्दा पनि जागीर नपाए पछि उहाँले आफ्नो पिताको आदेशमा गायत्रीको सवालाख जप गर्नुभयो । जप समाप्त भएपछि त्यहि पायनियर प्रेसमा पहिलेभन्दा अढाइ गुना बढी तलवमा नोकरी पाउँनुभयो, जहाँ पहिले उहाँलाई कामगर्न नआउँनु भनेको थियो ।

कलकत्ताको शा. मोडकमल केजडीवाल आरम्भमा जोधपुर राज्यको एउटा गाउँमा रू १२ महिनावारी पाउँने अध्यापक थिए । एउटा सानो किताववाट आकर्षित भएर उहाँले गायत्री जप्ने नित्य नियम बनाउँनु भयो । जप गर्दा-गर्दै अचानक उहाँको मनमा लाग्यो मैले कलकत्ता जानुपर्छ, त्यहाँ मेरो आर्थिक उन्नती हुन्छ । निदान उहाँ कलकत्ता जानुभयो । त्यहाँ व्यापारिक क्षेत्रको जागीर खानुभयो र श्रद्धापूर्वक गायत्री साधना गर्दै रहनुभयो । रूवाको व्यापारबाट उहाँलाई ठूलो लाभ भयो र केहि समयमै उहाँ लखपति बन्नु भयो ।

बुलढानाका श्री बद्रिप्रसाद बर्मा धेरै निर्वल आर्थिक स्थितिको मानिस थिए । पचास रूपैया महिनावारीमा ८ जना भएका परिवारको गुजारा गर्नुहुन्थ्यो । घरमा छोरीको बिवाह गर्नु थियो । राम्रो घरमा बिवाह गर्न हजारौं रूपैयाको दाइजो चाहिन्थ्यो । उहाँ सधै दुःखी रहनु हुन्थ्यो र गायत्री माताको चरणमा आसु वगाउँनु हुन्थ्यो । अचानाक एउटा यस्तो संयोग आयो कि एउटा डिप्टि कलेक्टरको छोराको जन्ती, कन्या पक्षसँग झगडा भएर विना बिवाहनै फर्किरहेको थियो । डिप्टी साहेबले बर्माजीलाई आजै उहाँको छोरासँग बिवाह गर्ने प्रस्ताव पठाउँनु भयो । बर्माजी राजी हुनुभयो । एम.ए. पास भएको केटो जुन नहर विभागमा रू ६००/- मासिक तलव खाने इन्जिनियर थियो, उसँग उहाँको छोरीको बिवाह कुल रू रू१५०/- मा सम्पन्न भयो ।

देहरादुनको बसन्तकुमार नामको व्यक्ति एक वर्ष म्याट्रिकमा फेल भैसकेको थियो, अर्को बर्ष पनि पास हुने लक्षण थिएन । उन्ले गायत्रीको उपासना गरेर परिक्षामा राम्रो अंक ल्याइ पास गरे ।

सम्भलपुरको बाबु कौशलकिशोर माहेश्वरी असवर्ण माता पिताबाट जन्मेको कारण जातीबाट वहिस्कृत थिए । बिवाह नभएको कारण उहाँको चित्त वडो दुःखि थियो । गायत्री मातासँग रोएर चित्त हल्का गर्दथे । २६ बर्षको आयुमा उहाँको बिवाह एक सुशिक्षित उच्च घरानाको अत्यन्त रूपवती तथा सर्वगुण सम्पन्न कन्यासँग बिवाह भयो । माहेश्वरीजीको अन्य भाई बहिनीहरूको बिवाह पनि उच्च तथा सम्पन्न परिवारमा भयो । जाती बहिस्कारको अपमानबाट उनको परिवार पूर्णतया मुक्त भयो ।

हृदयनगर जिल्ला मण्डलाका पं. शंभुप्रसाद मिश्र गायत्रीको अनन्य भक्त हुन् । उन्ले आफुभन्दा कैयौ गुना साधन सम्पन्न बिरोधिलाइ हराएर डिष्ट्रिक्ट बोर्डको चियरम्यानमा छानिए ।

वहालपुरको राधावल्लभ तिवारीको बिवाह भएको १६ बर्ष हुदा पनि कुनै सन्तान भएन । उहाँले गायत्री उपासनाको सहारा लिनुभयो । फलस्वरूप एक छोरा र एक छोरी भए ।

प्राचिनकालमा दशरथजीलाई गायत्रीद्वारा पुत्रेष्ठि यज्ञ गर्दा र राजा दिलिपको गुरू बशिष्टको आश्रममा गायत्री उपासना गर्दै गाईको दुधको कल्प गर्दामा सुसनन्ती प्राप्त भएको थियो । राजा आश्वपतिले गायत्री यज्ञ गरेर सन्तान पाएका थिए । कुन्तीले विना पुरूष संभोगले गायत्री मन्त्रद्वारा सुर्यलाई आकर्षित गरेर कर्णलाई जन्म दिएकि थिइन ।

दिल्लीको नई सडकमा श्री बुद्धुराम भट्ट नामक एउटा दुकान्दारलाई ४५ बर्षको उमेरसम्म कुनै सन्तान भएको थिएन, उपासनाबाट ढल्दो उमेरमा एउटा छोरा भयो जुन बडो सुन्दर तथा होनाहार देखिन्छ ।

गुरूकुल बृन्दावनका एक कार्यकर्ता सुदामा मिश्रको बिवाह भएको १४ बर्षसम्म कुनै बालकको जन्म भएको थिएन । गायत्री पुरश्चरण गर्नाले उहाँको एक पुत्र भयो जस्ले गर्दा बंश चल्ने परंपराको ढोका बन्द हुने चिन्ता हट्यो ।

सरसईका जीवनलाल बर्माको ३ बर्षको होनहार बालक स्वर्गवासी भयो । उस्को घरमा बालकको वियोगले उद्विग्न थियो । उन्ले गायत्रीको बिशेष उपासना गरे । दोस्रो महिनामा उस्को पत्नीले सपनामा देखिन कि उनको बच्चा काखमा आयो र छातीमा लाग्न चाह्यो कि बालक उस्को पेटमा पस्यो । यस स्वप्नको नौ महिना पछि जुन बालक जन्मियो त्यो सबै कुरामा त्यस बालककै प्रतिमूर्ति थियो । यस बच्चालाई पाएर उनीहरूको शोक पूर्णतया समाप्त भयो ।

वैजनाथ भाई रामजी भाई भुलारेले कैयौं पटक विद्वानहरूद्वारा गायत्री अनुष्ठान गराउँनु भयो । उहाँलाई हरेक अनुष्ठानमा आश्चर्यजनक लाभ भयो । छ वटा छोरी पछि छोरा भए । १७ बर्ष पुरानो वावासिर रोग निको भयो र व्यापारमा यत्तिका लाभ भयो, जती पहिले कहिल्यै भएको थिएन ।

डोटी बजारका पं. पूजा मिश्रको कथन छ कि हाम्रो पिताजी देवीप्रसादजी एक गायत्री उपासक महात्माको शिष्य थिए । पिताजीको आर्थिक स्थिति खराब थियो । उहाँलाई दुःखी देखेर महात्माजीले उहाँलाई गायत्री उपासनावारे भन्नुभयो । फलस्वरूप उहाँलाई खेतीमा ठूलो फाईदा हुन थाल्यो । सानो खेतीको शुद्ध आम्दानीबाट अब उहाँको हालत धेरै राम्रो भयो र बचतको बीस हजार रूपैया बैंकमा पनि जम्मा भएका छन् ।

गुजरातको इडर रियासतका निवासि पं. गौरिशंकर रेवाशंकर याज्ञिकले १५ बर्षको आयु देखि गायत्री उपासना आरम्भ गरेका थिए र सानै उमेरमै गायत्रीको २४-२४ लाखको तीन पुरश्चरण गरिसकेका थिए । यस्को फलबाट विद्या, ज्ञान, तथा अन्य शुभ-संस्कारहरूको यत्ति बृद्धि भयो कि उनी जहाँ गए त्यहाँ उनको आदर सम्मानको साथै हरेक क्षेत्रमा सफलता प्राप्त भयो । उनको पूर्वज पुनामा एउटा पाठशाला चलाउँथे, जस्मा विद्यार्थिहरूलाई उच्चकोटीका शिक्षा दिइन्थ्यो । गौरिशंकरले त्यस पाठशालालाई आफ्नो घरमा चलाउँन थाल्नुभयो र विद्यार्थिहरूलाई गायत्री उपासनाको उपदेश पनि दिन थाले । उहाँले यस्तो नियम बनाउँनु भयो कि जुन असहाय विद्यार्थि आफ्नो भोजनको व्यवस्था स्वयं गर्न नसके उस्ले एकहजार गायत्री जप प्रति दिन गर्दा पाठशालाबाट नै भोजन पाइनेछ । यस्को परिणाम यो भयो कि पुनाको ब्राह्मणहरूमा उहाँको घराना गुरू गृहको नामबाट प्रसिद्ध भयो ।

जबलपुरको राधेश्याम शर्माको घरमा हरेक दिन बिरामीहरूले सताउँदथे । उनको आयको ठुलो भाग वैद्य डाक्टरको खर्चमा हुन्थ्यो । जबदेखि उहाँले गायत्री उपासना आरम्भ गर्नुभयो उहाँको घरबाट विरामी पूर्णतया गायब भयो ।

सिकरको श्रीशिव भगवानजी सोमानी तपेदिकबाट अत्यन्त बिरामी हुनुहुन्थ्यो । उहाँको साला मालेगावका शिवरतनजीले उहाँलाई गायत्रीको मासिक जप गर्न सल्लाह दिनुभयो । किनकि उहाँले पारिवारिक कलह तथा स्त्रीको अस्वस्थताबाट छुटकारा पाईसकेका थिए । सोमानिको बिरामी पनि घातक भइसकेको थियो कि डाक्टर विलमोरिया जस्ता सर्जनले भन्नु पऱ्यो कि उहाँको छातीको तीन हड्डिहरू निकाल्नु पर्छ तबमात्र ठिक हुने संभावना छ अन्यथा १५ दिनमा हालतमा सुधार हुनेछैन । त्यस अवस्थामा सोमानीजी गायत्री माताको शरण पर्नु भयो र अहिले पूर्ण स्वास्थ भएर अब उहाँ रोहनीपुरमा आफ्नो कारोबार राम्रोसँग गर्दै हुनुहुन्छ ।

श्री गोवर्द्धनपिठको शंकराचार्यजीले आफ्नो पुस्तक *"मन्त्र शक्तियोग"* को पृष्ठ १६७ मा लेख्नु भएको छ कि राव मामलतदार पहाडपुरको कोल्हापुरवाले गायत्री मन्त्रबाट सर्पको विष झार्दथे ।

रोहेडा निवासी श्री नैनुरामलाई २० बर्ष पुरानो वाथको रोग थियो र धेरै ठूला-ठुला औषधी उपचार गराउँदा पनि ठिक भएन, गायत्रीको उपासनाबाट उहाँको रोग पूर्णतया निको भयो ।

यसप्रकारको अनेकौ उदाहरणहरू उपलव्ध हुन सक्तछ जस्मा गायत्री उपासनाबाट राजसिक बैभवबाट साधकहरू लाभान्वित भएका छन् ।

गायत्री साधनाबाट आपत्तिहरूको निवारण

बिपरित परिस्थितिको प्रवाह बडो प्रवल हुन्छ । त्यस्को चपेटामा जो पऱ्यो त्यो विपत्तितिर झन-झन फस्दै जान्छ । विरामी, धनहानी, मुद्दा-मामिला, शत्रुता, बेकारी, गृहकलह, बिवाद, कर्जा आदिको श्रृंखला जब चल्न थाल्दछ, तब मानिसहरू हैरान हुन्छन् । भनाई छ कि बिपत्ति कहिल्यै पनि एक्लै आउँदैन आए पछि एकको पछि अनेक आई लाग्दछ । एउटा आउँनासाथ अनेकौले आफुसँगै कैयौ कठिनाईहरू त्यसै समयमा ल्याउँन थाल्दछ । चारैतिर दुःख र बिपत्तिबाट घेरिएको मानिसले आफु चक्रव्युहमा फसेको अनुभव गर्दछ । यस्तो बिकट अवस्थामा जुन मानिस निराश, चिन्ता, भय, निरूत्साह, घबराहट, किंकर्तव्यता, बिमुढतामा परेर निष्कृय हुन्छ, रून कराउँन थाल्दछ, उनीहरूले धेरै समयसम्म कष्टहरू भोग्नुपर्दछ ।

बिपत्ति र बिपरित परिस्थितिबाट छुटकारा पाउँनको लागि धैर्य, साहस, बिवेक र प्रयत्न आवश्यकता हुन्छ । यस चारकुने नाउँमा सवार भएर नै यस संकटको नदीलाई पार गर्नमा सुगम हुन्छ । गायत्री साधनाले आपत्तिको समयमा यी चार तत्वलाई मानिसको अन्तःकरणमा बिशेष प्रोत्साहित गर्दछ जस्ले उस्लाई यस्तो ठिक ठाँउ खोज्न सफल गराउँदछ, र जुनसुकै बिपत्तिबाट पनि पार पाउँदछ ।

आपरिाहरूमा फँसेको अनेकौ मानिसहरूले गायत्रीको कृपाबाट कसरि पार पाए, त्यस्को केहि उदाहरणहरू हाम्रो जानकारीमा यसप्रकार छन् –

घाटकोपर बर्म्व्यको श्री आर. वि. वेद गायत्रीको कृपाबाट घोर सांप्रदायिक दङ्गाको दिनहरूमा मुस्लिम बस्तिमा निर्भय भएर निस्कन्थे । उनको छोरीलाई एक चोटी भयंकर हैजा भयो । यो पनि गायत्रीको अनुग्रहमा शान्त भयो । एउटा महत्वपूर्ण मुद्धामा अनुकुल फैसला पनि भयो ।

इन्दौर, काँगडाका चौ. अमर सिंह एक यस्तो ठाउँमा बिरामी भए जहाँको जल-वायु खराब थियो र जहाँ कुनै चिकित्सक खोजे पनि पाइदैनथ्यो । त्यस भयंकर बिरामीमा गायत्री प्रार्थानालाई औषधी बनाएर निको पनि भए ।

बम्वईको पं. रामशरण शर्माजीले जब गायत्री अनुष्ठान गरिरहेका थिए त्यस समय उहाँको माता-पिता साह्रै बिरामी हुनुहुन्थ्यो, तर अनुष्ठानको प्रभावले उनीहरूको कुनै नोक्सान भएन, दुबै निरोगी भए ।

इटौआधुराका डाक्टर रामनारायणजी भटनागरको स्वर्गिय पत्नीले सपनामा आएर गायत्री जप गर्न भनिन् त्यसबेला देखिनै बारंबार यस्को साधना गरिरहेका छन् । चिकित्सा क्षेत्रमा उनको हातमा यस्तो यश आयो कि ठूला-ठुला कष्टसाध्य रोगीहरू उनको उपचारबाट निको भए ।

कनकुवा जिल्ला हमीरपुरका लक्ष्मीनारायण श्रीवास्तव वि.ए.एल.एल.वि.को धर्मपत्नी प्रसवकालमा अत्यन्त कष्टबाट पिडित हुने गर्थिन, गायत्री उपासनाबाट उन्लाई कष्ट एकद्रमै कम भयो । एकचोटी उनको छोरा मोतीभ्फराबाट ग्रसित भयो । बेहोशी र कराउँने दशा देखेर सबै जना बडो दुःखी थिए । वकिल साहेबको गायत्री प्रार्थानाद्वारा छोरालाई निद्रा आयो र केहि दिनमा निको पनि भयो ।

जफरापुरका ठा. रामकरण सिंहजी वैद्यकि धर्मपत्नी दुइ बर्षदेखि संग्रहणीको रोगी थिइन् । अनेक प्रकारको औषधी उपचारबाट लाभ भएको थिएन सवालाख जपको अनुष्ठान गरियो । फलस्वरूप उहाँ पूर्ण स्वस्थ हुनुभयो र पछि उहाँले एउटा स्वस्थ छोरा पनि पाउँनुभयो ।

कसरावाद, निमाडको श्री शंकरलाल व्यासको बालक यति बिमार थिए कि डाक्टर बैद्यले आशा मारीसकेका थिए । दशहजार गायत्री जपको प्रभावबाट उ निको भयो । एकचोटी एकै रात बाटो भुलेर व्यासजी रातको समयमा यस्तो बिकट पहाडी जङ्गलमा फस्नु भयो जहाँ हिंस्रक जनावरहरू चारैतर्फ हिड्दै थिए, यस्तो समयमा उहाँले गायत्रीको ध्यान गर्नुभयो र उहाँको प्राण पनि बच्यो ।

विहिया शाहवादका श्री गुरूचरण आर्यलाई एक अभियोगमा जेलमा हाली दिए । त्यहाँबाट छुट्नको लागि उनी जेलमा गायत्री जप गर्दथे जस्को प्रभावले उहाँलाई जेलबाट छोडि दियो र अभियोग पनि मुक्त गरियो ।

मुन्द्रवजाका श्री प्रकाशनारायण मिश्रले कक्षा १० को पढाइमा परिवारको कठिनाईको कारण ध्यान दिन सकेनन् । परिक्षा हुन २५ दिन मात्र रह्यो । तब उहाँले पढन र गायत्री जप पनि गर्न थाले । पास हुने आशा थिएन त्यै पनि उहाँले सफलता पाउँनुभयो । मिश्रजीका पिता शत्रुहरूको कुचक्रमा यस्तो फँसे कि जेल जानुपर्‍यो । गायत्री अनुष्ठानको कारण उहाँ त्यस आपत्तिबाट समेत बच्नुभयो

काशीका पं. धरणीदत्त शास्त्रीको कथन छ कि उहाँको बाजे कन्हैयालाल गायत्रीका उपासक थिए । केटाकेटीमा आफ्नो बाजेसँगै रातको याममा कुवामा पानी लिन जानुभयो । त्यहाँ उहाँले एउटा प्रेतआत्मा देख्नु भयो जुन कहिले भैसी बनेर, कहिले शुंगुर बनेर, उहाँहरूमाथी आक्रमण गर्न खोजिरहेको थियो । त्यस्ले कहिले मुखबाट, कहिले शिरबाट, एक आगोको ज्वाला फ्याक्दै रह्यो र कहिले मानिस, कहिले हिंस्रक जन्तु बनेर एक डेढ घण्टासम्म भय उत्पन्न गर्दै रह्यो । बाजेले म डराएको देखेर भन्नुभयो छोरा हामी गायत्रीका उपासक हौ यस प्रेतआत्माले हाम्रो केहि पनि विगार्न सक्तैन । अन्तमा दुवै जना सकुशल घर फर्क्यौं, प्रेतको क्रोध असफल रह्यो ।

सनाढ्य-जीवन इटावा को सम्पादक पं. प्रभुदयाल शर्माको कथन छ कि उहाँको पुत्र-बधु तथा नातीहरूलाइ कुनै दुष्ट प्रेतात्मा लागेको थियो । हात-खुट्टा र टाउँकोमा भारी पिडा हुन्थ्यो र

बेहोशी हुन्थे । रोग-मुक्तिको जब सबै प्रयत्नहरू बिफल भयो, तब गायत्रीको आश्रय लिएपछि सबै बाधाहरू समाप्त भयो । यसैप्रकार शर्माजीको भतिजा पनि मृत्युको मुखमा परिसकेका थिए, उन्लाई काखमा राखेर गायत्रीको जप गर्दा त्यस्को प्रतापले बालक पनि ठिक भयो ।

शर्माजीको ताउजी दानापुर (पटना) जानुभएको थियो । उहाँले स्नान गरेपछि गायत्रीको जप गरिरहनु भएको थियो कि अचानक उहाँको कानमा जोरको आवाज भयो । "छिटो भाग यो घर अहिल्यै भत्कदैछ" । उहाँ झ्यालवाट फाल हालेर भाग्नुभयो । मुस्किलले पाँच-छह कदग. टाढा जानु भएको के थियो घर भत्कियो र उहाँ सकुसल बच्नु भयो ।

शेखपुराका अमोलकचन्द्र गुप्तको केटाकेटीमै पिताको र किशोरावस्थामा आमाको पनि मृत्यु भएको हुदा कुसङ्गतमा परेर अनेक खराब लतमा फँसेका थिए । साथिहरूको जमघटमा दिनभरी बसेर ताश, शतरंज, गाना-वजाना, वेश्या-नृत्य, चुरोट, रक्सी, जुवा, व्यभिचार, नाच, तमासा, घुमफिर, भोजन, पार्टी आदि चल्ने गर्दथ्यो । यसै कुचक्रमा पाँच वर्ष भित्र उहासँग भएको नगद, गहना, घर र बीसहजारको सम्पत्ती सखाप भयो । जब केहि रहेन तब जुवाको अड्डा, व्यभिचारको दलाली, चोरी, जेब काटनु, लुटनु, धोखाघडी आदिका कति नयाँ-नयाँ तरिकाहरू निकालेर एउटा सानो गुटको साथ आफ्नो गुजारा गर्न थाले । यस स्थितिमा उनको चित्त बडो अशान्त रहन्थ्यो । एक दिन एउटा महात्माले उस्लाई गायत्रीको जप गर्ने उपदेश दिनुभयो जस्मा उनको श्रद्धा जम्यो र बिस्तारै-विस्तारै उत्तम विचारधाराहरू बृद्धि भए । पश्चाताप र प्रायश्चितको भावनाको बढ्दो कारण उन्ले चन्द्रायण व्रत, तीर्थ, अनुष्ठान र प्रायश्चित गरे । अहिले उनी एउटा पसल थापेर आफ्नो जीविका चलाउँछन र पुरानो खराब आदतबाट मुक्ति पाईसकेका छन् ।
रानीपुराका ठा. अङ्गजीत राठौर एउटा डकैतीको केसमा फँसेका थिए । जेलमा गायत्रीको जप गर्ने गर्थे जस्को प्रतापले उनी मुद्धामा निर्दोष भएर जेलबाट छुटकारा पाए ।

अम्वालाको मोतिलाल माहेश्वरीको छोरा कुसँगतमा फँसेर यस्तो खराब बानी लागेको थियो जस्ले गर्दा उहाँको परिवारमा कलंकको दाग पर्दथ्यो । माहेश्वरीजीले दुःखी भएर गायत्रीको शरण लिए, त्यस तपश्याबाट छोराको मति सुधियो र अशान्त परिवारमा शान्त वातावरण उत्पन्न भयो ।

टोंकको श्री शिवनारायण श्रीवास्तवको पिताजीको मृत्यु उप्रान्त दुईहजार रूपैया सालानाको आम्दानीमा १९ जबानहरूको जीविका चलाउँदथे, अन्तमा त्यो घरमा फुट र झगडाको अखडा भयो । फौजदारी मुद्धावाजी हुन थाल्यो । श्रीवास्तवजीलाई यस्बाट बडो दुःख भयो । किनकि पिताजी पछि जमिन्दारीको उत्तराधिकारी उहाँ नै हुनुहुन्थ्यो । दुःखी भएर उहाँले एक महात्माको आदेशानुसार गायत्री जप आरम्भ गर्नुभयो, जस्ले गर्दा परिस्थिति बदलियो, बुद्धिहरूमा सुधार भयो, कमाईको लागि सबैजना नोकरी तथा व्यापारमा लागे । झगडा शान्त भयो । डगमगाउँदो घर विग्रनबाट बच्यो ।

अमरावतीका सोहनलाल मेहरोत्राकी पत्नीलाई भूतवाधा थियो । बडो कष्ट थियो, हजारौ रूपैया खर्च भैसकेको थियो । पत्नी दिनदिनै दुव्ली हुदै थिइन् । एक दिन मेहरोत्राको पिताले सपनामा भन्नुभयो–छोरा गायत्री जप गर्ने गर सारा विपत्ति भाग्नेछ । आर्को दिनबाट उहाँले त्यसै गर्नुभयो । फलस्वरूप उपद्रव शान्त भयो र पत्नी निरोगी भइन् । उहाँको वहिनीको नन्द पनि यसै गायत्रीको जपको कारणले भूतवाधाबाट मुक्त भईन् ।

चाचौडाको डा. भगवानस्वरूप को पत्नी पनि प्रेतबाधाबाट मरणासन्न स्थितिमा पुगेकि थिइन् उनको प्राणको रक्षा एउटा गायत्री उपासकबाट भयो ।

विझौलीको बाबा उमाशंकर खरेको परिवारबाट गाउँको जार परिवारसँग पुस्तौनी दुश्मनी थियो। यसै झगडाको कारण खरे परिवारमा डकैतीहरू परिसकेको थियो र ठूला-ठुला नोक्सान समेत भैसकेको थियो। सदा सर्वदा ज्यानमालको जोखिम थियो। खरेजीले गायत्री भक्तिमार्ग अपनाउँनु भयो। उहाँको मधुर व्यबहारले आफ्नो परिवारको शान्त स्वभाव र गाउँलाई नै नरम स्वभावको बनायों। अब पुराना वैरभावहरू समाप्त भएर सद्भावमा बृद्धि भएको छ।

खडगपुरका श्री गोकुलचन्द सक्सेना रेल्वेको लोगो अफिसमा कर्मचारी थिए। उनको अफिसमा उच्च वहदाका कर्मचारीहरूले उहासँग द्वेष गर्ने गर्दथे र षडयन्त्र गरी उहाँलाई नोकरीबाट हटाउँन चाहन्थे। उनीहरूको अनेकौ हमला विफल भए। सक्सेनाजीको विश्वास छ कि गायत्रीले उहाँको रक्षा गर्नुहुन्छ र उहाँको कसैले केहि विगार्न सक्तैन।

बम्बइका श्री मनिकचन्द्र पाटोदियालाई व्यापारिक घाटाको कारण धेरैनै ऋण लागेको थियो। ऋण तिर्ने कुनै व्यबस्था भएको थिएन कि सट्टामा झन नोक्सान भयो। दिवाला भएर आफ्नो प्रतिष्ठा गुमाउनु र भविष्यमा दुःखी जीवन विताउन पर्ने सारा लक्षणहरू देखा परिसकेका थिए। विपत्तिमा सहायताको लागि उहाँले गायत्री अनुष्ठान गराउँनु भयो। साधनाको प्रभावले दिन-दिनै लाभ हुन थाल्यो। रूआ र चादीको व्यापारमा राम्रो मुनाफा भयो जस्ले गर्दा उहाँको पुरानो सबै कर्जा समाप्त भयो। खस्कदो व्यापार पनि राम्रोसँग चम्कन थाल्यो।
दिल्लीका प्रसिद्ध पहलवान गोपाल बिस्नोइ राम्रो कुस्ती लड्न जान्दथे उनी पहिले गायत्री पुरश्चरण गर्दथे। प्रायः सदा बिजयी भएर फर्कन्थे।

वासँवाडाका श्री सिताराम मालवीयलाई क्षयरोग भएको थियो। एक्सरे गरेपछि डाक्टरले उहाँको दुइटै फोक्सो खराब भएको छ भने। अबस्था निराशजनक थियो। सयकडौ रूपैयाको औषधी खाएर पनि जब कुनै आराम भएन, तब एक जना व्योबृद्ध बिद्वानको आदेशानुसार खाटमा सुति-सुति गायत्री चालु गरे र मनमनै प्रतिज्ञा गरे कि म मरिन भने आफ्नो जीवन देशहितको लागि लगाईदिन्छु। प्रभुको कृपाबाट उहाँ बाच्नुभयो। विस्तारै-विस्तारै स्वास्थमा सुधार भयो र एकदम भला चङ्ग भए। तबबाट अहिलेसम्म जनजातीहरूको सेवामा लागेका छन्।

थरपारकर को ला. करनदासको छोरा धेरै दुव्लो र कमजोर थियो। सदा जसो बिरामी भईरहन्थ्यो। आयु १९ बर्षको मात्र थियो तर देख्दा खाली १३ बर्षको जस्तो लाग्दथ्यो। छोरालाई उहाँको कुलगुरूले गायत्री उपासनाको आदेश दिनुभयो। उस्को मन पनि यस्मा लाग्यो र एक-एक गर्दै उस्को सवै रोगहरू छुट्दै गयो। कसरत गर्न थाल्यो खाना पनि राम्रोसँग पच्न थाल्यो। दुई-तीन बर्षमा उस्को शरीर डयौढा भयो र घरको सवै काम-काज होसियारीपूर्वक गर्न लाग्यो।

प्रयागका श्री मुन्नुलालजीको छोराको हालत ज्यादै खराब थियो। गला फुलेको थियो। डाक्टरहरू आफ्नो प्रयत्न गर्दै थिए। तर औषधीले काम गरिरहेको थिएन। तब उन्ले गायत्री उपासनाको सहारा लिए। रातभर गायत्री जप तथा चालिसा पाठ चलिरह्यो। बिहानसम्ममा विरामीको हालत सुधरीसकेको थियो। दुइ-चार दिनमै पुनः खेल्न कुदन थालिसकेका थिए।

आगरा निवासी श्री रामकरणजी कसै कहाँ निमन्त्रणा पाएर भोजन गर्न गए। त्यहाँबाट फर्किनासाथ उहाँको मस्तिष्कमा विकृत भयो। उहाँ पागल भएर यता-उता हिड्न थाले। एक दिन उन्ले आफ्नो जाँघमा इटा हानेर खुब फुलाए। उन्लाई उनको जीवन निरर्थक लागिरहेको थियो। एकदिन केहि मानिसले आपसमा सल्लाह गरेर उहाँलाई गायत्री उपासक कहाँ लगे। साधकले उनको कल्याणको लागि केहि चामललाई गायत्री मन्त्रद्वारा अभिमन्त्रित गरि उनको शरीरमा हाने तब उनी मुर्छित भएर लडे। केहि क्षणपछि उठेर उन्ले पिउँनका लागि पानी मागे।

उन्लाई गायत्री मन्त्रद्वारा अभिमोहित जल पिलाइयो जस्बाट केहि समयमै उहाँ विल्कुल ठिक हुनुभयो ।

श्रीनारायणप्रसाद कश्यप राजनाद गाउँवालाको ठूलो भाई माथी केहि मानिसहरू मिलेर एउटा फौजदारी मुद्धा लगाए, त्यो मुद्धा चार बर्षसम्म चल्यो । यस्तै उस्को भाईलाई हत्याको अभियोग लगाए, यिनीहरूले पनि गायत्री माताको उपासना गरे र दुवैले मुद्धा मामिलाबाट छुटकारा पाए ।

स्वामी योगानन्दजी सन्यासीलाई केहि म्लेच्छहरूले अकारण धेरै सताउँदथे । उहाँ गायत्रीको आग्नेस्त्र सिद्ध थिए । त्यस्लाई उहाँले केहि म्लेच्छहरूमाथी प्रयोग गर्नुभयो तब उनीहरूको शरीर यसरी जल्न थाल्यो मानो कसैले आगो लगाई दिएका हुन् । उनीहरू मरणतुल्य कष्टबाट छटपटाउँन थाले । तब मानिसहरूको आग्रहमा उनीहरूको अन्तरदाहलाई शान्त गर्नुभयो यसपछि तिनिहरू सदा सिधा भए ।

नन्दपुरवाको सत्यनारायणजी एउटा राम्रो गायत्री उपासक हुन् । उहाँलाई अकारण दुःख दिने गुण्डाहरूमा बज्रपात भयो एक जना २४ घण्टामै हैजाबाट मर्‍यो र शेष अरू गुण्डालाई पुलिसले डकैतीको अभियोगमा समातेर लग्यो र पाँच-पाँच बर्षको जेल सजाय भयो ।

यसप्रकारका अनेकौ प्रमाणहरू छन्, जस्बाट यो प्रकट हुन्छ कि गायत्री माताको पछयौरा श्रद्धापूर्वक समातेमा मानिसले अनेक प्रकारको आपत्तिहरूबाट सजिलै छुटकारा पाउँन सक्तछ, अनिवार्य कर्म भोगहरू एवम् कठोर प्रारब्धमा कतिचोटी आश्चर्यजनक सुधार भएको देखिएका छन् गायत्री उपासनाको मूल आत्मशान्ति हो । यस महामन्त्रको प्रभावबाट आत्ममा सद्‌गुण बढ्दछ र अनेक प्रकारको आत्मिक समृद्धिहरू बढ्नुका साथै अनेकौ प्रकारको संसारिक लाभ समेत प्राप्त हुन्छ ।

देवीहरूको गायत्री साधना

प्राचिनकालमा गार्गी, मैत्रेयी, मदालसा, अनुसुया, अरूनधर्ती, देव्यानी, अहुल्या, कुन्ती, सत्‌रूपा, बृन्दा, मन्दोदरी, तारा, द्रौपदी, दयमन्ती, गौतमी, अपाला, शुभला, शाश्वती, उशिजा, सावित्री, लोपामुद्रा, प्रतिशेयी, बैशालिनी, बैदुला, सुनीती, पिङ्ला, जरूत्कार, रोहिणी, भद्रा, बिदुला, गान्धारी, अन्जनी, सिता, देबहुती, पार्वती, अदिती, शची, सत्यवती, सुकन्या, शैष्या, आदि महाशक्तिहरू वेदज्ञ र गायत्रीको उपासक रहेका थिए । उनीहरूले गायत्री शक्तिको उपासनाद्वारा आफ्नो आत्मलाई समुनन्त बनाएका थिए र यौगिक सिद्धिहरू प्राप्त गरेका थिए । उनीहरूले सधुवा र गृहस्थ भएर सावित्रीको आरधानामा सफलता प्राप्त गरेका थिए । ति देवीहरूको विस्तृत बृताङ्ग उनीहरूको साधना र सिद्धिको वर्णन गर्न यो सानो पुस्तकमा संभव छैन, जस्ले पुराण तथा इतिहासलाइ पढेका छन् उनीहरूले यो जान्दछन कि उपर्युक्त देवीहरूको विद्वता, साहस, शौर्य, दुरदर्शिता, नीति, धर्म, साधना, आत्मोनन्ती, आदि पराक्रममा आफ्नो ढङ्गको अनौठो जाज्वल्यमान तरिकाहरू थिए । उनीहरूले समय-समयमा यस्ता चमत्कारहरू गरेका थिए कि जस्लाई देखेर आश्चर्य चकित हुनुपर्दछ ।

प्राचिनकालमा सावित्रीले एकबर्षसम्म गायत्री जप गरेर त्यो शक्ति प्राप्त गरेकी थिइन् जस्बाट उन्ले आफ्नो मृत पति सत्यवानको प्राणलाई यमराजबाट पनि फर्काउँन सकिन् । दयमन्तीको तप नैं थियो जस्को प्रभावले कुचेष्टा गर्ने व्याधालाई समेत भष्म गरेको थियो । गान्धारीले आँखामा पट्टी बाधेर यस्तो तप गर्दथिन जस्ले उनको आँखामा त्यो शक्ति उत्पन्न भएको थियो कि उनको दृष्टिपातबाट दुर्योधनको शरीर अभेद्य भएको थियो । जुन जाँघमा उस्ले लज्जावस कपडा लगाएको थियो त्यहि मात्र कच्चा भयो र त्यहि प्रहार गरेर भिमले दुर्योधनलाई मारेका थिए । अनुसुयाले

तपबाट ब्रह्मा, विष्णु, महेशलाई साना बालक बनाएकी थिइन् । सती शाण्डिलीको तपोवलले सुर्यको रथलाई रोकि दिएकी थिइन् । सुकन्याको तपस्यावाट जीर्ण-शीर्ण च्यावन ऋषि तरूण पूरूष भएका थिए । स्त्रीहरूको तपस्याको इतिहास पुरूषहरूको भन्दा कम छैन । यो स्पष्ट छ कि स्त्री र पुरूष सबैको लागि तपको प्रमुख मार्ग भनेको गायत्री नै हो ।

बर्तमान समयमा पनि अनेक नारीहरूले गरेको गायत्री साधनालाई हामी राम्रोसँग जान्दछौ र यो पनि थाहाँ छ कि यस्बाट उनीहरूले कति धेरै मात्रामा आत्मिक र सांसारिक सुख शान्ति प्राप्त गरेका छन् ।

एक सुप्रसिद्ध इन्जिनियरकी धर्मपत्नी प्रेमप्यारी देबीलाई अनेक प्रकारको पारिवारिक कठिनाइहरू झेल्नु पर्‍यो । उन्ले हरेक संकटहरूको समयमा गायत्रीको आश्रय लिइन र विषम परिस्थितिबाट छुटकारा पाइन् ।

दिल्लीको एक अत्यन्त उच्च परिवारको शिक्षित देवी श्रीमती चन्द्रकान्ता जेरथ वि.ए. गायत्रीको अनन्य साधिका हुन् । उन्ले यस साधनाद्वारा बिरामीहरूको दुःखाईलाई हटाउँन विशेष सफलता पाइन् । दुःखाईबाट पिडित रोगीहरू उनको अभिमन्त्रीत हात स्पर्शबाट आराम अनुभव गर्दछन् । उनलाई गायत्रीमा यति तन्मयता छ कि सुत्दा पनि जप आपसे आप भैरहन्छ ।

नगिनाको एक प्रतिष्ठीत शिक्षाशास्त्री धर्मपत्नी श्रीमती मेघावती देवीलाई केटाकेटीमै गायत्री साधनाको लागि आफ्नो पिताजीबाट प्रोत्साहन पाएकी थिइन्, तबदेखि अहिलेसम्म यस साधनालाई बडो प्रेमपुर्वक चलाइ रहेकि छिन् । कत्ति चिन्ताजनक अवसरहरूमा गायत्रीको कृपाबाट उनको सबै मनोकामनाहरू पूर्ण भएको छ ।
शिंलोगको एक सती साध्वी महिला श्रीमती गुणवन्ती देवीको पतिदेवको मृत्यु २० बर्षको आयुमा भएको थियो । काखमा डेढ बर्षको छोरा थियो । उन्लाई र उनको ससुरालाई यस घटनाले ठूलो चोट पर्‍यो र शोकले गर्दा दुबैको हाडछाला मात्र बाकी रह्यो । एक दिन एउटा ज्ञानीले उनको ससुरालाई गायत्रीको जप गर्न उपदेश दिए । शोक निबारणको लागि उन्ले गायत्री जप गर्न सुरू गरे । केहि दिनपछि गुणवन्ती देवीलाई सपनामा एक तपस्विनीले दर्शन दिइन् र भनिन् कुनै प्रकारको चिन्ता नगर, म तिम्रो रक्षा गर्नछु । मेरो नाम गायत्री हो । कहिले आवश्यकता भएमा मेरो स्मरण गर्ने गर । सपनामा देखेको भोलिपल्ट देखि उन्ले गायत्री साधना आरम्भ गरिन् । विगत १३ बर्षमा अनेक आपत्तिहरू आए सब टले पनि । अब उनको छोरा १९ बर्ष भएर वि.ए. मा पढ्दै ४० रूपैया मासिकको सरकारी छात्रबृत्ति पनि पाउँछ र ७५ रूपैया टयुसनबाट पनि कमाउँछ । परिवारको काम ठिक प्रकारले चल्दैछ । गायत्रीमा उनीहरूको अनन्य श्रद्धा छ ।

हैदरावाद (सिंध) को श्री विमलादेवीको सासु बडो कर्कश स्वभावकी थिइन् । लोग्ने रक्सी, वेश्यागमन आदि खराब मानिसको लतमा डुबि रहन्थे, बिमलादेवीलाई आय दिन सासु र लोग्नेको गाली गलौज तथा मारपिट को सामना गर्नुपर्दथ्यो । यस्बाट उनी बडो दुःखी रहन्थिन् र कहिले काहि आत्महत्या गर्नेसम्म सोच्दथिन् । बिमलाको फुपुले त्यस बिपत्ति निवारिणी गायत्री माताको उपासना गर्ने शिक्षा दिइन् । उन्ले गायत्री माताको उपासना गर्न लागिन् फल आशातित भयो । केहि दिनमा नै सासु र पतिलाई ठूलो भयंकर सपना भयो की उनीहरूको कुकर्मको लागि उनीहरूलाई देवदुतले मृत्युतुल्य कष्ट दिइरहेका थिए । जब सपना टुट्यो तब त्यस सपनाको भयको आतंक कैयौ महिनासम्म रह्यो र त्यसै दिनदेखि स्वभाव पनि सिधा भयो । अब त्यो परिवार पूर्ण संतुष्ट र प्रसन्न छन् । बिमलाको दृढ विश्वास छ उस्को घरलाई आनन्दमयी बनाउँने

माता गायत्री नै हुन् । बर्षौं देखि उनको यस्तो नियम छ कि जप नगरीकन कहिल्यै पनि खाना खादिनन् ।

वारीलाल (बङ्गाल) को उच्च अफिसरको धर्मपत्नी श्रीमती हेमलता चटर्जीलाई ३३ बर्षको आयुसम्म कुनै सन्तान भएन, उनको पति र घरका अन्य व्यक्ति यस्बाट बडो दुःखी थिए र कहिलेकहि पतिको आर्को बिवाह बारे चर्चा पनि चल्ने गर्दथ्यो । हेमलतालाई यस्को मानसिक कष्ट रहन्थ्यो र उन्लाई मुर्छा हुने रोग लाग्यो । कुनै साधकले उन्लाई गायत्री साधनाको विधि बताई दिए त्यस्लाई उन्ले श्रद्धापूर्वक उपासना गर्न थालिन् । इश्वरको कृपाले १ बर्षमा एउटा कन्या जन्मिन, जस्को नाम गायत्री राखियो । यस्पछि दुई-दुई बर्षको अन्तरमा अरू दुईवटा छोरा भए । तिनैवटा बालकहरू स्वस्थ छन् । यस परिवारमा गायत्रीको बडो मान्यता छ ।

जैसलमेरको श्रीमती गोगनवाई लाई १६ बर्षको उमेर देखि हिस्टेरिया (मिर्गी) को दौरा आउँदथ्यो । उनी आठ बर्ष देखि यस रोगबाट दुःखीत थिइन् । उन्लाई उपवास सहित गायत्री जप गर्ने विधि भनियो । अन्न त्यागेर उन्ले फल र दुधमा मात्र निर्बाह गर्न थालिन् र भक्तिपूर्वक गायत्रीको आरधाना गरिन् । चार महिनामै उनको आठबर्षे मिर्गी रोग निको भयो ।

गुजरानवालाकी सुन्दरी वाईलाई पहिले कण्ठमालाको रोग थियो । त्यो केहि निको भयो तर प्रदर रोग भयंकरले लाग्यो । सधै रातो पानी बग्न थाल्यो । कैयौ बर्षसम्म यस प्रकार बिमारी हुदा उनको शरीरमा हाडमात्र रह्यो । छाला र हाड सिवाय त्यहाँ मासु कतै देखिदैनथ्यो । यस्तो अवस्थामा एउटा छिमेकी ब्राह्मणीले भनिन् गायत्रीमाता तरणतारिणी हुन्, उनको ध्यान गर्ने गर । सुन्दरी वाइलाई कुरा मन पर्‍यो । उनी खाटैमा वसी-बसी जप गर्न थालिन् । इश्वरको कृपाबाट बिस्तारै-बिस्तारै रोग निको हुन थाल्यो र विल्कुल निरोगी भइन् । दुई बर्षपछि उनको छोरा जन्मियो जुन राम्रो र स्वस्थ छ ।

गोदावरी जिल्लाको बसन्ती देवीलाई भूतोमाद लागेको थियो । भूत-प्रेत उनको टाउँकोमा सधै सवार भईरहन्थे । १२ बर्षको उमेरमै उनी एकदम बुढी जस्ती थिइन् । उन्का पिताले आफ्नो छोरीलाई यस रोगबाट मुक्ति दिलाउँनको लागि धेरै खर्च गरे, तर कुनै लाभ भएन । अन्तमा उन्ले गायत्रीको पुरश्चरण गराए त्यसबाट छोरीको व्याधी रोग निको भयो ।

भार्थुको डाक्टर राजाराम शर्माको छोरी सावित्रीदेवी गायत्रीको श्रद्धालु उपासिका थिइन् । उन्ले देहातमा रहेर आयुर्वेदको उच्च अध्ययन गरीन् र परीक्षाको दिनमा बिमारी भएर पनि आयुर्वेदाचार्यको परीक्षा प्रथम श्रेणीमा पास भइन् ।

कानपुरको पं. अयोध्याप्रसाद दिक्षितको धर्मपत्नी शान्तिदेवी मिडिल पास थिइन । ११ बर्षसम्म पढाई छाडेर परिवारको झंझटमा लागी रहिन् । एक बर्ष अचानक उन्ले म्याट्रिकको फाराम भरिन र गायत्री उपासनाको बलबाट थोरै तयारीबाट पनि उत्रिण भइन् ।

वालापुरकी सावित्रीदेवी दुवे नामकी एउटी महिलाको पतिको मृत्यु १८ बर्षको अल्पायुमै भयो । उनी अत्याधिक रोगग्रस्त रहन्थिन् । सुकेर काँडा जस्तो भएकि थिइन् । एकदिन उनको पतिले सपनामा उन्लाई भने कि तिमी गायत्रीको उपासना गर्ने गर जस्ले गर्दा मेरो आत्मलाई सद्गती मिलोस् र तिम्रो वैधव्य परम शान्तिपूर्वक व्यत्तित हुनेछ । उन्ले पतिको आज्ञा अनुसार त्यसै गरीन अतः परिवारमा रहेर पनि उच्चकोटीको महात्माको स्थिति प्राप्त भयो । उनी जुन कुरा बोल्दथिन त्यो सत्य भएर छाड्थ्यो ।

कटक जिल्लाको रामपुर गाउँको एउटा कामीको छोरी सोनावाईलाई सपनामा या जागृत अवस्थामा पनि कहिलेकाही गायत्री माताको दर्शन हुन्छ । उनी यस्ता भविष्यवाणीहरू गर्दछिन कि जुन प्रायः सत्य हुने गर्दछ ।

मुरिदपुरको सन्तोषकुमारी केटाकेटीदेखि नै मन्दबुद्धिकी थिइन् । उनको पिताले उन्लाई पढाउँन धेरै प्रयत्न गरे तर सफलता पाएनन् । भाग्यदोष सम्झेर सबै मानिस चुप भए, उनको बिवाह भयो र त्यस्को चार बर्षपछि उनी विधवा भइन् । बैधव्यलाई विताउँन उन्ले गायत्री माताको आरधाना गर्न थालिन् । एक राती सपनामा गायत्रीले दर्शन दिएर भन्नु भयो - "मैलें तेरो बुद्धि तिक्ष्ण गरिदिए, विद्या पढ, तेरो जीवन सफल हुन्छ " अर्को दिनदेखि उन्लाई पढ्न उत्साह आयो । बुद्धि बढो तिखर भएका थिए । केहि बर्षमै म्याट्रिक पास गरिन् र उनी स्त्री शिक्षाको प्रचारमा बडो तत्परता साथ लागि परेकि छिन् ।

रङ्पुर बङ्गालको श्रीमती सरला चौधरीको कैयौ वच्चाहरू मरिसकेका थिए । एउटा पनि वच्चा जीवित नरहेकाले उनी ज्यादै दुःखी थिइन् । उन्लाई गायत्री साधना बारे भनियो जस्को फलस्वरूप उन्ले तीन छोराको आमा हुने सुख पाइन् ।

टिहरीको एक अध्यापिकालाई प्रसवकालमा मृत्युतुल्य कष्ट हुन्थ्यो । एकचोटी उन्ले गायत्रीको महिमा सुनिन् र त्यस्लाई अपनाएर साधना गर्न लागिन्, त्यस्पछि उनी अरू चारपटक सुत्केरी भइन् जुन सुख र सरसपूर्बक भए ।

मुलतानको सुन्दरी वाई एकदम कमजोर थिइन्, उन्का छोरा-छोरी पनि अति कमजोर थिए र तिनिहरू मध्ये कोइ न कोइ सधै बिमारी भइरहन्थे । आफ्नो दुर्बलता र छोराछोरीको बिमारीबाट रूनु कराउँनु उन्लाई कष्टकर हुन्थ्यो । यस विपत्तिलाई गायत्रीले हटाउँनुभयो । पछाडी उनी स-परिवार सुखी भइन् ।

उदयपुरको मारवाडी महिला ज्ञानवती रूप रङ्गमा धेरै सुन्दर नभएकी कारण पतिकी पृय थिइनन् । पतिको व्यबहार जहिले पनी रूखो, कर्कश, उपेक्षापूर्ण, हुन्थे र घरमै भएर पनि परदेशमा भएझैं अलगाव थियो । ज्ञानवतीको सानिमाले गायत्रीको पूजा र आइतवार व्रत राख्न भनिन् । त्यो तपश्या निरर्थक भएन । साधिकालाई अगाडी आएर पति प्रेम प्राप्त भयो र उस्को दाम्पत्य जीवन सुखमय भयो ।

मीलवाडा प्रान्तमा एक सरमणी नामकी स्त्री बडो क्रुर स्वभावकी तान्त्रिक थिइन् । उन्लाई त्यहाँ डायन भन्दथे । एक बयोबृद्ध सन्यासीले उन्लाई दीक्षा दिए । तबदेखि सबै छाडेर भगवान भक्तिमा चित्त लगाइन् र साधु जीवन व्यतित गर्न थालिन् ।

बहरामपुरको नजिकै एक कुमारी कन्याले गुफा बनाएर १० बर्षको आयुदेखि तपस्या गर्दै थिइन् । चालीस बर्षको आयुमा पनि उनको मुखमा यस्तो तेज थियो हेर्दा आँखा आपसे आप चिम्म हुन्थे । उनको दर्शनको लागि टाढा-टाढाबाट मानिसहरु आउँथे । यस देवीको इष्ट गायत्री थिइन् । उनी सदा गायत्रीको जप गरीरहन्थीन् ।

मिरावाई, सहजोवाई, रन्तिवती, लिलावती, दयावाई, अहिल्यावाई, सखुवाई, मुक्तावाई प्रभृति अनेकौ इश्वर भक्त बैरागीहरू छन् जस्को जीवन विरक्त र परमार्थपूर्ण रह्यो । यिनिहरूमा कत्तिले त गायत्रीको उपासना गरेर आफ्नो भक्तिभाव तथा बैराग्य बढाएका थिए ।

यसरी अनेकौ देवीहरूले यस श्रेष्ठ साधनाबाट आफ्नो आत्मिक उन्नती गर्दै आएका छन् र सांसारिक सुख समृद्धिलाई प्राप्ति एवम् आपत्तिहरूबाट छुटकारा पाएको प्रसन्नतालाई अनुभव गरेका छन् । विधवा बहिनिहरूलाई त गायत्री साधना एक सर्वोपरी तपश्या हो । शोक, वियोगको

जलन समाप्त हुन्छ, बृद्धिमा सात्विकता आउँछ, चित्त इश्वरतिर लाग्दछ । नम्रता, सेवा, शील, सदाचार, निरालस्यता, सादगी, धर्मरूची, स्वाध्याय-प्रियता, आस्तिकता, एवम् परमार्थ परायणताको तत्व बढ्दछ । गायत्री साधनाको तपश्यालाई लिएर अनेक यस्ता वाल-विधुवाहरूले आफ्नो जीवन सती साध्वी जस्तो विताएँका छन्, जस्को कम आयु देखेर अनेक आशंकाहरू गरिन्थे । जब यस्ता वहिनीहरूलाई गायत्रीमा तन्मयता हुन लाग्दछ, तिनिहरू विधुवा जीवनलाई भुल्दछन् र आफुलाई तपस्विनी, साध्वी, ब्रह्मवादिनी, उज्ज्वल चरित्र, पवित्र आत्म अनुभव गर्दछन् । ब्रह्मचर्य त उनीहरूको जीवनको सहचर भएर नै रहन्छ ।

स्त्री-पुरूष वा नर-नारी दुवै वर्ग वेदमाता गायत्रीको छोरा र छोरी हुन् । दुबै आँखाका तारा हुन् । उहाँले कसैलाई पनि भेदभाव गर्नु हुन्न । आमालाई छोरा भन्दा छोरी प्यारी हुन्छिन् । बेदमाता गायत्री साधना पुरूषहरूको अपेक्षा स्त्रीहरूलाई धेरै सख्त र फलदायी छ ।

जीवनको कायाकल्प

गायत्री मन्त्रबाट आत्मिक कायाकल्प भइहाल्दछ । यस महामन्त्रको उपासना आरम्भ गर्दा साधकलाई यस्तो लाग्दछ कि उस्को आन्तिरिक क्षेत्रमा एउँटा नया हलचल एवं फरक आरम्भ भएको भान हुन्छ । सद्गुणी तत्वहरूको अभिबृद्धि हुनु तथा दुर्गुण, कुविचार, एवम् दुःखभाव तथा दुर्भावना घटन आरम्भ हुनुका साथै संयम, नम्रता पवित्रता, उत्साह, श्रमशीलता, माधुरता, इमान्दारी, सत्यनिष्ठा, उदारता, प्रेम, संतोष, शान्ति, सेवाभाव, आत्मियता आदि सद्गुणहरूको मात्रा दिन पर दिन गुणत्मक तरिकाले बढ्दै जान्छ । फलस्वरूप मानिस उस्को स्वभाव एवम् आचरणबाट मुक्त भएर बदलामा प्रशंसा, कृतज्ञना, श्रद्धा, र सम्मान्को भाव राख्दछ । यस्को अतिरिक्त यी सद्गुण स्वयं यति मधुरो हुन्छ की जुन हृदयमा यिन्को निवास हुन्छ त्यहाँ आत्मा सन्तोषलाई परम शान्तिदायक झरना सदा बगिरहन्छ ।

गायत्री साधनाबाट साधकको मन क्षेत्रमा असाधारण परिवर्तन हुन्छ । विवेक, तत्वज्ञान, र ऋतम्भरा बृद्धिको अभिबृद्धि भएको कारण अनेक अज्ञानजन्य दुःखहरू निवारण हुन्छन् । प्रारब्धवश अनिवार्य कर्मफलको कारण कष्टसाध्य परिस्थितिहरू सबैको जीवनमा आईरहन्छन् । हानी, शोक, वियोग, आपत्ति, रोग, आक्रमण, बिरोध, आघात आदिका विभिन्न परिस्थितिहरूमा जहाँ साधारण मनोभूमिको मानिस मृत्युतुल्य कष्ट पाउँदछन, त्यहाँ आत्मबल सम्पन्न गायत्री साधक आफ्नो बिवेक, ज्ञान, वैराग्य, साहस, आशा, धैर्य, संतोष, संयम, इश्वर विश्वासको आधारमा यी कठिनाईलाई हास्दै सजिलैसँग झेल्दछन् । खराब तथा साधारण परिस्थितिहरूमा पनि आफ्नो आनन्दको बाटो पत्ता लगाउदै मस्तसँग प्रसन्नताको जीवनयापन गर्दछन् ।

संसारको सबभन्दा ठूलो लाभ "आत्मवल" गायत्री साधकलाई प्राप्त हुन्छ । यस्को अतिरिक्त अनेक प्रकारको संसारिक लाभ भएको देखिएको छ । बिमारी, कमजोरी, बेकारी, घाटा, घर-झगडा, मनोमालिन्य, मुद्धा, शत्रुको आक्रमण, दाम्पत्य सुखको अभाव, मष्तिष्कको दुर्बलता, चित्तको अस्थिरता, सन्तान सुख, छोरीको बिवाहको चिन्ता, खराब भविष्यको आशंका, जाचमा फेल हुने भय, खराब बानीको लत, जस्ता कठिनाइहरूबाट ग्रसित असंख्य मानिसहरूले गायत्रीको आरधाना गरेर आफ्नो दुःखवाट पार पाएका छन् ।

कारण यो हो कि सबै कठिनाईहरूको पछाडी निश्चय पनि केहि न केहि आफ्नो भुल, अयोग्यता एवम् खराबीहरू हुन्छन् । सद्गुणहरूको बृद्धि हुनासाथ आफ्नो खान-पान, दिनचर्या, दृष्टिकोण, स्वभाव, एवम् कार्यक्रममा परिवर्तन हुन्छ । यहि परिवर्तन नै आपत्तिहरू निवारणको, सुख-शान्ति स्थापनाको राजमार्ग बन्दछ । कतिचोटी हाम्रो इच्छा, तृष्णा, लालचा, कामनाहरू यस्ता हुन्छन् जुन आफ्नो योग्यता एवम् परिस्थितिसँग मेल खादैन । दिमार्ग शुद्ध भएमा बिद्वान व्यक्ति मृगतृष्णालाई त्यागेर अकारण दुःखी हुनुको भ्रम जंजालबाट छुट्दछन् । अवश्यंभावी टालेर पनि नटल्ने प्रारव्धको भोग जब आइपर्दछ, तब साधारण मानिसहरू खुब रूने र कराउँने गर्दछन् तर गायत्री साधकमा यति आत्मबल र साहस हुन्छ कि उ त्यस्लाई समेत हास्दै खेल्दै समाधान गर्ने गर्दछ ।

कुनै बिशेष आपत्ति निवारण गर्न र कुनै आवश्यकता पूर्तिको लागि पनि गायत्री साधना गरिन्छ । धेरै जसो यस्को परिणाम आश्चर्यजनक हुन्छ । प्रायः देखिएको छ कि जहाँ चारैतिरबाट निराशा, अशफलता, आशंका, भयको अंधकारले छोपेका हुन्छ् त्यहाँ वेदमाता गायत्रीको कृपाबाट एक दैबीय प्रकाश उत्पन्न भएर निराशा आशामा परिणत हुन्छन् । बडो कष्टमय कार्य पनि अति सरल तरिकाले सम्पन्न हुन्छन् । यस्तो अनेकौ अवसरहरू आफ्नै आँखा अगाडी घटेका कारण हाम्रो यो अटुट विश्वास छ कि कहिले कसैले पनि गरेको गायत्री साधना निष्फल जादैन ।

गायत्री साधना एउटा आत्मबल वढाउँने अचुक आध्यात्मिक व्यायाम हो कसैलाई कुश्तिमा पछार्न र दङ्गलमा जितेर इनाम पाउँनको लागि कति मानिस पहलवानी र कसरतको अभ्यास गर्दछन् । यदि कदाचित कुनै अभ्यासीले कुनै कुश्तिमा हार्यो भने पनि यस्तो संभन्नु हुन्न कि उस्को प्रयत्न बिफल भयो । त्यसै बहानामा उस्को शरीर मजबुत त भयो, त्यस्ले गर्दा उ जीवनभर अनेक प्रकारको अवसरहरूमा ठूलठुला लाभ उपस्थित गराइ रहन सक्तछ । निरोगिता, सौन्दर्य, दीर्घजीवन, कठोर परिश्रम गर्ने क्षमता, दाम्पत्य सुख, सुसन्नती, धेरै कामना, शत्रुहरूबाट निर्भयता आदि कैयौ लाभहरू यस्ता छन् जुन कुश्तिमा पछार्नु भन्दा कम छैनन् । साधनाबाट कुनै विशेष प्रयोजन प्रारव्धवश पुरा भए पनि नभए पनि यति त निश्चित छ कि कुनै न कुनै प्रकारको साधनाको अपेक्षा धेरै गुना लाभ अवश्य पाइन्छ ।

आत्मा स्वयं अनेक ऋद्धि सिद्धिहरूको केन्द्र हो । जुन शक्तिहरूमा परमात्मा छन्, त्यो नै उस्को अमर युवराज़ आत्मामा पनि छ । समस्त ऋद्धि सिद्धिहरूको केन्द्र आत्मामा छ । तर जुन प्रकारले ख़रानीको थुप्रोको अङ्गार भन्दछन् त्यस्तै आन्तरिक मलिनताहरूको कारण आत्म तेज कुण्ठित हुन्छन् । गायत्रीको साधनाबाट मलिनताको पर्दा हट्छ र खरानी छुटाउँनासाथ अङ्गार आफ्नो प्रज्ज्वलित स्वरूप देखिन्छ । अरू कुनै अनिष्ट हुनै सक्तैन ।

प्राचिनकालमा महर्षिहरूले ठूला-ठुला तपस्या र योग साधना गरेर अणिमा, महिमा आदि ऋद्धि सिद्धिहरू प्राप्त गरेका थिए । उनीहरूको चमत्कारी शक्तिहरूको वर्णनबाट इतिहास र पुराण बनेका छन् । त्यो तपस्या र योग साधना गायत्री कै आधारमा गरिएका थिए । अहिले पनि अनेकौ महात्माहरू छन्, जोसँग दैवि शक्तिहरूको भण्डार छ उनीहरूको भनाई छ कि गायत्री भन्दा बढेर योगमार्गमा सुगमतापूर्वक सफलता प्राप्त गर्ने आर्को कुनै मार्ग छैन । सिद्ध पुरूषहरूको अतिरिक्त सुर्यवंशी र चन्द्रवंशी सबै राजाहरू गायत्रीका उपासक थिए । ब्राह्मण मानिस गायत्रीको ब्रह्म शक्तिको बलमा जगतगुरू थिए र क्षत्रीयहरू गायत्रीको भर्गरूपी तेजलाई धारण गरेर चक्रवर्ती शासक बनेका थिए ।

यो सनातन सत्य आज पनि त्यस्तै छ । गायत्री माताको (आँचल) पछयौरा श्रद्धापूर्वक समात्ने मनुष्य कहिले पनि निराश रहदैन ।

स्त्रीहरूलाई गायत्रीको अधिकार

हिन्दुहरूमा सदाबाट स्त्रीहरूलाई समुच्चित सम्मान रहेको छ । उनीहरूलाई पुरूषहरूको अपेक्षा धेरै पवित्र मानिदै आएको छ । स्त्रीलाई बहुदा 'देवी' संवोधनबाट संबोधित गरिन्छ । नामको पछाडी उनको जन्मजात उपाधी देवी प्रायः लागीरहन्छ । शान्तिदेवी, गङ्गादेवी, दयादेवी आदि देवी शव्दमा कन्याहरूको नाम राखिन्छ । जसरी पुरूष वि.ए., शास्त्री, साहित्यरत्न आदि उपाधीहरू उत्रिण गरेपछि आफ्नो नाम पछाडी त्यस्लाई लेख्दछन् त्यसरि नै कन्याहरू आफ्नो जन्मजात इश्वर प्रदत्त दैवि गुण, विचार र दिव्य विशेषताको कारण अलंकृत हुन्छिन् ।

देवता र महापुरूषसँग उनीहरूको अर्धाङ्गिनीहरूको नाम पनि जोडिएका छन् – सिताराम, राधेश्याम, गौरिशंकर, लक्ष्मीनारायण, उमामहेश, मायाब्रह्म, सावित्रीसत्यवान, आदि नामहरूमा नारीको पहिले र नरको दोस्रो स्थान छ । पतिव्रत, दया, करूणा, सेवा, सहानुभूती, स्नेह, वात्सल्य, उदारता भक्ति भावना आदि गुणमा सवै बिचारवानले नरको अपेक्षा नारीलाई बढी मान्यता दिएका छन । त्यसैले धार्मिक आध्यात्मिक र इश्वर प्राप्ति संवन्धी कार्यमा नारीलाई सर्वत्र स्वागत गरिएको छ र उन्लाई उनको महानताको अनुकुल प्रतिष्ठा दिइएको छ । वेदहरूमा दृष्टिपात गर्‍यौ भने स्पष्ट हुन्छ कि वेदहरूको मन्त्रद्रष्टा जुनप्रकार अनेक ऋषिहरू छन, त्यस्तै अनेक ऋषिकाहरू पनि छन् । इश्वरिय ज्ञान वेद महान आत्मा भएको व्यक्तिहरूमा प्रकट भएको छ र त्यस मन्त्रलाई उनीहरूले प्रकट गरेका छन् । यसप्रकार जस्मा वेद प्रकट भयो ती मन्त्रद्रष्टाहरूलाई ऋषि भनिएका छन् । ऋषि केवल पुरूषहरू मात्रै भएनन् । बरू अनेक नारीहरू पनि भएका छन् । इश्वरले नारीहरूको अन्तःकरणमा त्यसै प्रकारको वेदज्ञान प्रकाशित गरे जस्तो पुरूषहरूको अन्तःकरणमा, किनकि प्रभुको लागि दुवै सन्तान समान छन् । महान दयालु, न्यायकारी र निष्पक्ष प्रभु आफ्नै सन्तानमा नर नारीको भेदभाव कसरी गर्न सक्नु हुन्छ ?

ऋगवेद १०/८५ मा संपूर्ण मन्त्रहरूको ऋषिका सुर्य सावित्री हो । ऋषिको अर्थ निरूक्तमा यस प्रकार भएको छ –

ऋषिर्दर्शनात् । स्तोमान् ददर्शेति (२.११) । ऋषयो मन्त्र द्रष्टारः (२.११ दु.बृ.) ।

अर्थात मन्त्रहरूको द्रष्टाले उनको रहस्यलाई संझेर प्रचार गर्नेहरूलाई ऋषि भनिन्छ । ऋगवेदको ऋषिहरूको सुची बृहद देवताको दोस्रो अध्यायमा यसप्रकार छ –

घोषा गोधा विश्ववरा, अपालोपनिषन्निषत् ।
ब्रह्मजाया जुहुर्नाम अगस्त्यस्य स्वसादिति ॥ ८४॥
इन्द्राणी चेन्द्रमाता च सरमा रोमशोर्वशी ।
लोपामुद्रा च नद्यश्च यमी नारी च शश्वती ॥ ॥८५॥
श्रीर्लाक्षा सार्पराज्ञी वाक्श्रद्धा मेघा च दक्षिणा ।
रात्री सुर्या च सावित्री ब्रह्मवादिन्य ईरिता ॥ ॥८६॥

धोषा, गोधा विश्ववारा, अपाला, उपनिषद, निषद, ब्रम्हजाया (जुहु), अगस्त्यकी भाञ्जी, अदिती इन्द्राणी, र इन्द्रकि माता सरमा, रोमशा, उर्वशी, लोपमुद्रा र नदीहरू यमी, शरश्वती, श्री, लाक्षा, सर्पराज्ञी, वाकश्रद्धा, मेघा दक्षिणा, रात्री र सुर्या-सावित्री आदि सबै ब्रम्हवादिनी हुन् ।

ऋगवेदको १०-१३४- १०-३९, ४०, १०-९१, ९५, १०७, १०९, १५४, १५९, १८६, ५-२८, ८-९१ आदि सुक्तहरूको मन्त्रद्रष्टा यी ऋषिकाहरू हुन् ।

यस्ता अनेक प्रमाणहरू पाइन्छ जस्बाट यो स्पष्ट हुन्छ कि नारीहरू पनि पुरूष सरह यज्ञ गर्ने र गराउँने गर्दथे । उनीहरू यज्ञ विद्या र ब्रह्म विद्यामा पारङ्गत थिए । कतिपय नारीहरू त आफ्ना पिता र पतिलाई मार्गदर्शन समेत गर्दथे ।

तैत्तिरिय ब्राह्मणमा सोमद्वारा सीता-सावित्री ऋषिकालाई तीन वेद दिने विस्तारपूर्वक वर्णन छ –

तं त्रयो वेदा अन्वसृज्यन्त । अथ ह सीता सावित्री ।
सोमा राजनं चकमे । तस्या उ ह त्रीन् वेदान् प्रददौ ॥ तैतरीय व्रा. २/३/१०/१,३

यस मन्त्रमा भनिएको छ कुन प्रकारले सोमद्वारा सीता सावित्रीलाई तीन वेद दिए ।

मनुकि छोरी इडाको वर्णन गर्दै तैतरीय व्रा. १/१/४/४ मा उन्लाई यज्ञानुकाशिनि भनिएको छ । यज्ञनुकाशिनीको अर्थ सायणाचार्यले यज्ञ, तत्व प्रकाशन गर्नुभएको छ । इडाले आफ्ना पितालाई यज्ञ संबन्धि सल्लाह दिदै भन्नुभयो ।

साऽव्रवीदिडा मनुम् । तथा वा अहं तवाग्निमाधास्यामी । यथा प्र प्रजया पशुभिर्मिथुनैर्जनिष्यसे । प्रत्यस्मिंल्लोके स्थास्यसि । अभि सुवर्ग लोकं जेस्यसीति । तैत्तरीय व्रा. १/१/४/६

इडाले मनुसँग भन्नुभयो – तिम्रो आँगोलाई यस्तो आधात गर्नेछु, जस्ले तिमी लाई पशु, भोग, प्रतिष्ठा, र स्वर्ग प्राप्त होस् ।

प्राचिनसमयमा नारीहरू ग्राहस्थ आश्रम र ब्रह्मपरायण पनि चलाउँने गर्दथे । ती दुवै आफ्ना-आफ्ना कार्यक्षेत्रमा काम गर्दथे । जस्ले गृहस्थलाई संचालन गर्दथे उनीलाई सद्योबधु भनिन्थ्यो र जस्ले वेदाध्यायन, ब्रह्मा उपासना आदिको परमार्थिक कार्यमा लाग्दथे, त्यस्तालाई ब्रह्मवादिनी भनिन्थ्यो । ब्रह्मवादिनी र सद्योबधुको कार्य त अलग-अलग थिए । तर उनीहरूको मौलिक धर्माधिकारहरूमा कुनै अन्तर थिएन । जस्त केहि उदाहरणहरू हेरौ –

द्विविधाः स्त्रीयः । ब्रह्मवादिन्यः सद्योवध्वश्च । तत्र ब्रह्मवादिनीनामुपनयनम, अग्नीन्धनं वेदाध्ययनं स्वगृहे च भिक्षाचर्येति । सद्योवधूनां तूपस्थिते विवाहे कथञ्चिदुपनयनमात्रं कृत्वा विवाहः कार्यः । ब्रह्मवादिनी र सद्योवधु यी दुइ नारी हुन् । यस्मा ब्रह्मवादिनी यज्ञोपवित, अग्निहोत्र, वेदाध्ययन तथा स्वगृहमा भिक्षा माग्दछीन् । सद्योवधुहरूको पनि यज्ञोपवित आवश्यक छ । यो बिवाह समय भएपछि गरिदिन्छीन् ।

शत्पथ ब्राह्मणमा याज्ञवाल्क्य ऋषिकी पत्नी मैत्रयीलाई ब्रह्मवादिनी भनिएको छ ।

तयोर्ह मैत्रेयी ब्रह्मवादिनी बभूव । शत.वा. १४/७/३/१

अर्थात मैत्रयी ब्रह्मवादिनी थिइन् । ब्रह्मवादिनीको अर्थ वृहदारण्यक उपनिषदको भाष्य गर्दै शंकराचार्यले 'ब्रह्मवादनशील' गर्नुभयो । ब्रह्मको अर्थ हो वेद । ब्रह्मवादनशील अर्थात वेदको प्रवचन गर्ने ।

यदि ब्रह्मको अर्थ इश्वर भनिए तापनि ब्रह्म प्राप्ति बिना वेदको ज्ञान हुन सक्तैन, इश्वरलाई त्यसैले जान्न सक्तछ जब उस्ले वेद पढ्दछ । जस्तै –

ना वेदविन्मनुते तं वृहन्तम् ।
एतं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन दानेन तपसानाशकेन । तैत्तिरीयो प.

जसरी पूरूष ब्रह्मचारी रहेर तप र योगद्वारा ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दथे, त्यस्तै कत्ति स्त्रीहरू पनि ब्रह्मचारी रहेर आत्म-निर्माण एवम् परमार्थको संपादन गर्दथिन्।

पूर्वसमयमा अनेक सुप्रसिद्ध ब्रह्मचारिनिहरू थिए, जस्को प्रतिभा र विद्वता र किर्ति चारैतर्फ फैलिएको थियो। महाभारतमा यस्ता अनेक ब्रह्मचारिनिहरूको वर्णन आउँछ।

भारद्वाजस्य दुहिता रूपेणाप्रतिमा भुवि।
श्रुतावती नाम विभो कुमारी ब्रह्मचारिणी ॥ महाभारत शल्यपर्व ४८/२

भारद्वाजको श्रुतावती नाम गरेकी कन्या थिइन, जो ब्रह्मचारिणी थिइन्। कुमारीको सँगसँगै ब्रह्मचारिनि शव्द लाग्नुको तात्पर्य यो हो कि उनी अविवाहित र वेद अध्ययन गर्दथिन्।

अत्रैव ब्राह्मणी सिद्धा कौमार-ब्रह्मचारिणी।
योगयुक्ता दिवं याता, तपः सिद्धा तपस्विनी महाभारत शल्यपर्व ५४/६

योग सिद्धलाई प्राप्त कुमारी अवस्थाबाट नै वेदाध्ययन गर्ने तपस्विनी सिद्धा नामकी ब्राह्मणी मुक्त भइन्।

वभूव श्रीमती राजन् शांडिल्यस्य महात्मनः।
सुता धृतव्रता साध्वी नियता ब्रह्मचारिणी ॥
सा तु तप्त्वा तपो घोरं दुश्चरं स्त्रीजनेन ह।
गता स्वर्ग महाभागा देवब्राह्मणपूजिता ॥ महाभारत शल्यपर्व ५४/७/८

महात्मा शाडिंल्यकी छोरी 'श्रीमती' थिइन् जस्ले व्रतलाई धारण गरेकि थिइन्। वेद अध्ययनमा निरन्तर प्रवृत्त थिइन्। अत्यन्त कठिन तप गरेर उनी देव र ब्राह्मणहरूबाट पनि पूजित भइन् र स्वर्गवासी भइन्।

तेभ्योऽधिगन्तुं निगमान्त विद्यां वाल्मीकि पार्श्वादिह संचरामि। उत्तर रामचरित्र अंक -२

आत्रेयको भनाइ छ कि – ती अगस्त्यादि ब्रह्मवेत्ताहरूबाट व्रम्हविद्या सिक्नको लागि बाल्मिकीको नजिक आइरहेकी छु।
महाभारत शान्तिपर्व अध्याय ३२० मा 'सुलभा' नामकी ब्रह्मवादिनी सन्यासिनीको वर्णन छ, जस्ले राजा जनकसँग शास्त्रार्थ गरेकि थिइन। यसै अध्यायका श्लोकहरूमा आफ्नो परिचय दिदै भन्नुभयो

प्रधानो नाम राजर्षिर्व्यक्तं ते श्रोत्रमागतः।
कुले तस्य समुत्पन्नां सुलभां नाम विद्धि माम् ॥
साऽहं तस्मिन् कुलें जाता भर्तर्यसित मद्विधे।
साऽहं मोक्षधर्मेषु चराम्येकामुनिव्रतम् ॥ महाभारत शान्तिपर्व ३२०/१/१८१-१८३

म सुप्रसिद्ध क्षत्रीय कुलमा जन्मेकी सुलभा हु। आफ्नो अनुरूप पति नपाउँदा मैले गणहरूबाट शास्त्रहरूको शिक्षा पाएर सन्यास ग्रहण गरेको छु।

पाण्डव पत्नी द्रौपदीको बिद्वतालाई वर्णन गर्दै आचार्य आनन्दतिर्थ (माधवाचार्य) ले महाभारत निर्णयमा लेख्नु भएको छ। –

वेदाश्चाप्युत्तमस्त्रीभिः कृष्णाद्याभिरिवाखिलाः।

अर्थात उत्तम स्त्रीहरूले कृष्णा (द्रौपदी) जस्तै वेद पढ्नु पर्छ ।

तेभ्यो दधार कन्ये द्वे वयुनां धारणीं स्वधा ।
उभे ते ब्रह्मवादिन्यौ, ज्ञान-विज्ञान - पारगे ॥ भागवत ४/१/६४

स्वधाकी दुइ छोरीहरू भइन, जस्को नाम वयुना र धारिणी थियो । यी दुवै ज्ञान-विज्ञानमा पूर्ण पारङ्गत र ब्रह्मवादिनी थिए ।

विष्णुपुराण १/१० र १८/१९ तथा मार्कण्डेय पुराण अ.५२ मा यस प्रकार (ब्रह्मवादिनी– वेद र ब्रह्मको उपदेश गर्ने नारिहरूका वर्णन छ ।

सततं मूर्तिमन्तश्च वेदाश्चत्वार एव च ।
सन्ति यस्याश्च जिह्वाग्रे सा च वेदवती स्मृता ॥ ब्रह्म वै. प्रकृति खण्ड २/१४/६४

उन्लाई चारवटै वेद कण्ठस्थ थियो, यसैले उन्लाइ वेदवती भनिन्थ्यो । यसप्रकारको नैष्ठिक ब्रह्मचारिणी ब्रह्मवादिनी नारिहरू असंख्य थिए । यस्को अतिरिक्त गृहस्थ आश्रममा प्रवेश गर्ने कन्याहरूले दिर्घकालसम्म ब्रह्मचारिनी भएर वेदशास्त्रहरूको ज्ञान प्राप्त गरे उपरान्त बिवाह पनि गर्दथे तब उनीहरूका संतान संसारमा उज्ज्वल नक्षत्रझैं यशस्वी, पुरूषार्थि र किर्तिमान हुन्थे । धर्मग्रन्थको स्पष्ट आदेश छ कि कन्या ब्रह्मचारिनी रहेपछी बिवाह गरून् ।

ब्रह्मचर्येण कन्या ३ युवानं विन्दते पतिम् । अथर्व. ११/७/१८

अर्थात कन्याले ब्रह्मचर्याको अनुष्ठान गर्दै त्यसैद्वारा आफुलाई प्रयुक्त हुने पति प्राप्त गर्दछिन् । ब्रह्मचर्या केवल अबिवाहित रहनेलाई मात्र भनिदैन । ब्रह्मचारी त्यो हो जो संयमपूर्वक वेदको प्राप्तिमा तत्पर रहन्छ । जस्तै –

स्वीकरोति यदा वेद, चरेद् वेदव्रतानि च ।
ब्रह्मचारी भवेत्तावद् उर्ध्व स्नातो भवेत् गृही ॥

अर्थात जस्ले वेद अर्थ सहित पढ्दछ र त्यस्को ब्रतलाई ग्रहण गर्दछ तब त्यसलाई ब्रह्मचारी भनिन्छ । त्यस पश्चात विद्वान भएर गृहस्थमा प्रवेश गर्दछन् ।
अथर्ववेदमा ११/७/१७ को व्याख्या गर्दै सायणाचार्यले लेख्नु भएको छ –

'ब्रह्मचर्येण-ब्रह्म वेदः तदध्ययनार्थमाचर्यम्' ।

अर्थात ब्रह्मको अर्थ वेद हो । त्यस वेद अध्ययनको लागि जुन प्रयत्न गरिन्छ त्यो ब्रह्मचर्य हो । यसै सूक्तको प्रथम मन्त्रको व्याख्या सायणाचार्यले लेख्नुभयो –

ब्रह्माणि वेदात्मके अध्येतव्ये वा चरितुं शीलमस्य स तथोक्तः ।

अर्थात ब्रह्मचारी त्यो हो जो वेद अध्ययनमा विशेष रूपबाट संलग्न छन् । महर्षि भाग्यायणचार्यले प्रणववादमा भन्नुभएको छ –

ब्रह्मचारिणां च ब्रह्मचारिणीभिः सह विवाहः प्रशस्यो भवति ।

अर्थात ब्रह्मचारीहरूको बिवाह ब्रह्मचारिनीहरू सँगनै हुनु उचित हो । किनकी ज्ञान र विद्या आदिको दृष्टिबाट दुवै समान रहने हुदा सुखी र संतुष्ठ रहन्छन् । महाभारतमा यस कुरालाई पुष्टि गरिएको छ ।

ययोरेव समं वित्तं ययोरेव समं श्रुतम ।
तयोर्मैत्री विवाहश्च न तु पुष्ट-विपुष्टयोः ॥ महाभारत आदि पर्व १/१३१/१०

जस्को धन र ज्ञान समान छन् उससँग मित्रता र बिवाह उचित छ। कमि या बढीमा हैन।

ऋग्वेद १/१/५ को भाष्य गर्दै महर्षि दयानन्द लेख्नुहुन्छ –

याः कन्या यावच्चतुर्विंशतिवर्षमायुस्तावद् ब्रह्मचर्येण जितेन्द्रियाः तथा साङ्गोपांगवेदविद्या अधियते ताः मनुष्य-जाती-भुषिका भवन्ति ।

अर्थात जुन कन्याहरू २४ बर्षसम्म ब्रह्मचर्यपूर्बक वेद विद्याहरूलाई पढ्दछन, उनीहरू मनुष्य जातीलाई शोभा गराउँदछन्।
ऋग्वेद ५/६२/११ को भाष्य मा महर्षिले लेख्नु भएको छ –

ब्रह्मचारिणी प्रसिद्ध-कीर्ति सत्पुरूषं सुशीलं शुभ-गुण-रूप समन्वितं प्रीतिमन्तं पतिं ग्रहितुंमिच्छेत् तथैव ब्रह्मचार्यपि स्वसदृशीमेव ब्रह्मचारिणी स्त्रीयं गृहणीयात् ।

अर्थात ब्रह्मचारिनी स्त्रीहरूले कीर्तिवान, सुशिल, सत्पुरूष, गुणवान, रूपवान, प्रेमी स्वभावको पतिको इच्छा गरून्, त्यसरि नै ब्रह्मचारी पनि आफु समान ब्रह्मचारिणी (वेद र इश्वरका ज्ञाता) स्त्रीलाई ग्रहण गरून्।
जब विद्याध्ययन गर्नको लागि कन्याहरूलाई पुरूष सरह सुविधा थियो। तब यस देशका नारीहरू गार्गी र मैत्रेयीझैं विदुषि हुन्थे । याज्ञवल्कय जस्ता ऋषिलाई नारीले शास्तार्थमा बिचलित गरिदिएकि थिइन र उहाँले हैरान भएर उन्लाई धम्की दिएर भन्नु भएको थियो – धेरै प्रश्न नगर अन्यथा तिम्रो अकल्याण हुनेछ।
यसैप्रकार शंकराचार्यलाई भारतीदेवीसँग शास्तार्थ गर्नुपरेको थियो । त्यस भारतीदेवी नामक महिलाले शंकराचार्यसँग यस्तो अद्भूत शास्तार्थ गर्नुभएको थियो कि ठूला-ठुला बिद्वान पनि अचंभित भएका थिए । त्यस प्रश्नहरूलाई उत्तर दिनको लागि शंकराचार्य निरूत्तर भएर एक महिनाको म्याद माग्नु परेको थियो। शंकर दिग्विजयमा भारतीदेवीको बारेमा लेखेको छ –
सर्वाणि शास्त्राणि षडङ्ग वेदान, काव्यादिकान् वेत्ति, परञ्च सर्वम् ।
तत्रास्ति नोवेत्ति यदत्र वाला, तत्माद भुच्चित्र पदं जनानाम् ॥ शंकर-दिग्विजय ३/१६

भारतीदेवी सर्वशास्त्र तथा अङ्गहरू सहित वेदहरू र काव्यहरूलाई जान्दथिन्। उनीभन्दा बढेर श्रेष्ठ र कुनै विदुषि स्त्री थिएनन्। आज जुनप्रकार स्त्रीहरूलाई शास्त्र अध्ययन गर्न रोक लगाइएको छ। यदि त्यस समयमा यस्तो प्रतिवन्ध रहेको भए याग्यवल्कय र शंकराचार्यसँग टक्कर लिने महिलाहरू कसरि हुन सक्तथे। प्राचिनकालमा नरनारीहरूमा अध्ययनको समान सुविधा थियो।

स्त्रीहरूद्वारा यज्ञको ब्रह्म बन्नु तथा उपाध्याय एवम् आचार्य भएका प्रमाणहरू छन्। ऋग्वेदमा नारी संबोधन गर्दै भनिएको छ कि तिमी उत्तम आचरणद्वारा ब्रह्माको पद पाउँन सक्तछौ।

अधः पश्यस्व मोपरि सन्तरां पादकौ हर ।
मा ते कशप्लकौ दृशन् स्त्री हि ब्रह्मा वभूविथ ॥ ऋग्वेद ८/३३/१९

अर्थात हे नारी तिमी तलतिर हेरेर हिड । व्यर्थमा यताउतीका वस्तुहरूलाई नहेर । आफ्ना पाउँहरूलाई सावधानी तथा सभ्यसँग राख। कपडा यस प्रकारले लगाउँ लज्जाका अङ्ग छोपियोस्। यसप्रकार उचित आचरण गरेमा तिमी निश्चयनै ब्रह्माको पदवी पाउँन योग्य हुन सक्तछेउ।

अब यो हेर्नु छ कि ब्रह्माको पद कति उच्च छ र त्यस्लाई कस्ता योग्यता भएका मानिसले पाउँन सक्तछन् ?

ब्रह्मा वाऽऋत्विजाम्भिषक्तमः । शतपथ वा.७/४/१९

अर्थात ब्रह्मा ऋत्विजहरूको गल्तिलाई हटाउँने भएकोले पुरोहितभन्दा माथी छ ।

तस्माद्यो व्रह्ष्ठिःस्यात् तं ब्रह्माणां कुर्वित । गोपथ व्रा. उत्तरार्ध १/३

अर्थात जो सबभन्दा ब्रह्मनिष्ट छ (परमेश्वर र वेदहरूका ज्ञाता) हुन्छन्, उस्लाई ब्रह्मा बनाउँनुपर्दछ ।

अथ केन ब्राह्मत्वं क्रियत त्रचया विद्ययेति व्रूयात् ॥ एतराय व्रा. ५/३३

ज्ञान, कर्म र उपासना तीनवटै विद्याहरूको प्रतिपादक वेदहरूको पूर्ण ज्ञानबाटनै मनुष्य ब्रह्मा बन्न सक्तछ ।

अथ केन ब्रह्मत्वं इत्यनया, त्रचया विद्ययेती ह वुयात ॥ शतपथ व्रा. ११/५/८/७

वेदको पूर्ण ज्ञान (त्रिविध विद्या) बाटनै मानिस ब्रह्म पदका लागि योग्य हुन्छ ।

व्याकरणशास्त्रले कतिपय ठाउँमा यस्तो उल्लेख गरेको छ जस्बाट यो प्रतित् हुन्छ कि वेदअध्ययन अध्यापन पनि स्त्रीहरूको कार्य क्षेत्रभित्र रह्यो । जुन कुरालाई "इडश्च"३/३/२१ को महाभाष्यमा स्पष्ट पारेको छ ।

"उपेत्याधीयतेऽस्या उपाध्यायी उपाध्याया"

अर्थात जस्को नजीक भएर कन्याहरू वेदको एक भाग अथवा वेदका अङ्गहरूको अध्ययन गरून, त्यो उपाध्यायी या उपाध्याय भन्न्छि ।

मनुले उपाध्यायको लक्षण यो बताएका छन् –

एकादेशं तु वेदस्य वेदाङ्गान्यपि वा पुनः ।
योऽध्यापयति वृत्यर्थम् उपाध्यायः स उच्यते ॥ मनु २/१४१

जस्ले वेदको एक देश या वेदाङ्गहरूलाई पढाउँछ उस्लाई उपाध्याय भन्न्छि ।

आचार्यादणत्वं अष्टाध्यायी ४/१/४९

यस सुत्रमा सिद्धान्त कौमुदिमा भनिएको छ –

आचार्यस्य स्त्री आचार्यानी पुंयोग इत्येव आचार्या स्वयं व्याख्यात्री ।

अर्थात जुन स्त्रीले वेदहरूको प्रवचन गर्दछिन् उन्लाई आचार्या भन्न्छि । आचार्यको लक्षण मनुले यसप्रकार भन्नुभएको छ –

उपनिय तु यः शिष्यं वेदमध्यापयेद् द्विजः ।
संकल्पं सरहस्यं च तमाचार्य प्रचक्षते ॥ मनु २/१४०

जुन शिष्यलाई यज्ञोपबित संस्कार, गरेर कल्प र रहस्य सहित वेद पढाउँदछ उसलाई आचार्य भन्दछन् ।

स्वर्गीय महामहोपाध्य पं.शिवदत्त शर्माले कौमुदीलाई संपादन गर्दै यस संबन्धमा महत्वपूर्ण टिप्पणि गर्नुभएको छ –

इति वचनेनापि स्त्रीणां वेदाध्ययनाधिकारो ध्वनितः ।

अर्थात यस्बाट स्त्रीहरूलाई वेद पढ्ने अधिकार सूचित हुन्छ ।

उपर्युक्त प्रमाणहरूलाई देखेर पाठकहरूले यो विचार गरून कि स्त्रीहरूलाई गायत्रीको अधिकार छैन भन्नु कतिसम्म उचित हुन्छ ।

के स्त्रीहरूलाई वेदको अधिकार छैन?

गायत्री मन्त्रको स्त्रीहरूलाई अधिकार छ या छैन ? यो कुनै स्वतंत्र प्रश्न होइन । अलगबाट कही यस्तो विधि निषेध छैन कि स्त्रीहरूले गायत्री जपुन् या नजपुन् । यस प्रश्नलाई यसकारण उठाउँदछन् – यो भनिन्छ कि स्त्रीहरूलाई वेदको अधिकार छैन । किनकि गायत्री पनि वेदमन्त्र हो, त्यसैले अरू मन्त्रहरूको भाँती यस्को उच्चारण पनि अधिकार नहुनुपर्ने हो ।

स्त्रीहरूलाई बेदाधिकार नहुने वेदहरूमा निषेध गरेको छैन । वेदहरूमा त यस्ता कत्ति मन्त्रहरू हुन्छ कि स्त्रीहरूद्वारा नै प्रयोग गरिएको हुन्छ । जुन कुरा ऋगबेदमा यसप्रकार उल्लेख गरिएको छ–

उदसौ सुर्यो अगाद् उदयं मामको भगः ।

अहं तद्वित् वला पतिमभ्यसाक्षि विषासहिः ।

अहं केतुरहं मुर्धाहमुग्रा विवाचनी ।

ममेदनु क्रतुं पतिः सेहानाया उपाचरेत ॥

"मम पुत्राः शत्रुहणोऽथो मे दुहिता विराट् ।

उताहमस्मि संजया पत्यौ मे श्लोक उत्तमः । ऋग्वेद १०/१५९/१-३

अर्थात सुर्योदयसँगै मेरो सौभागय वढोस् । म पतिदेवलाई पाउँन सकुँ । बिरोधिहरूलाई पराजित गर्न म सहनशील बनु, म वेदबाट तेजस्विनी प्रभावशाली बक्ता बनु । पतिदेवले मेरो इच्छा, ज्ञान र कर्मको अनुकुल कार्य गरून् । मेरो पुत्रले भित्रि तथा बाहिरि शत्रुहरूलाई नास गरोस् । मेरी पुत्रीले आफ्ना सद्‌गुणहरूको कारणबाट प्रकाशवती बन्न सकुन् । म आफ्नो कार्यहरूबाट पतिदेवको उज्ज्वल यश बढाउँन सकु ।

त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पतिवेदनम् ।

उर्वारूकमिव वन्धनादितो मुक्षिय मामुतः । यजुर्वेद ३/१०

अर्थात हामी कुमारीहरू उत्तम पति पाउँनको लागि परमात्माको स्मरण गर्दै यज्ञ गर्दछौ । जस्ले हामलाई यस पितृकुलबाट छुटाउँन्, तर पतिकुलबाट कहिल्यै व्यियोग नगराउँन ।

आशासाना सौमनसं प्रजां सौभाग्यं रयिम् ।

पत्युरनुव्रता भूत्वा सन्नह्यस्वामृतायकम् ॥ अथर्व. १४/१/४२

बधु भन्दछिन कि म यज्ञादी शुभ अनुष्ठानहरूको लागि शुभ बस्त्र लगाउँदछु । सौभाग्य, आनन्द, धन, तथा सन्तानको कामना गर्दै म सदा प्रसन्न रहन्छु ।

वेदोऽसि वित्तिरसि वेदसे त्वा वेदो मे विन्द विदेय ।

धृतवन्तं कुलायिनं रायस्योषं सहस्रिणम् ॥

वेदो वाजं ददातु मे वेदो वीरं ददातु मे । काठक संहिता ५/४/२३-२४

तपाई वेद हो सबै श्रेष्ठ गुण र ऐश्वर्यलाई प्राप्त गर्ने ज्ञान-लाभको लागि तपाईलाई राम्ररी प्राप्त गर्न सकुं । वेदले मलाई तेजस्वी, कुललाई उत्तम, ऐश्वर्यलाई बढाउँने जस्ता ज्ञान देउँ । वेद मलाई वीर श्रेष्ठ सन्तान देउँ ।

बिवाहको समय वर-वधु दुवै सम्मिलित रूपबाट मन्त्र उच्चारण गर्दछन । :

समञ्जन्तु विश्वे देवाः समायो हृदयानि नौ ।

सं मातरिश्वा सं धाता समुदेष्टी दधातु नौ ॥ ऋग्वेद १०/८५/७

अर्थात सबै विद्वान मानिसले यो जानुन कि हामी दुबैको हृदय जल जस्तै परस्पर मिली रहोस् । विश्व निर्माता परमात्मा तथा विदुषी देवीहरू हामी दुबैको प्रेमलाई स्थिर बनाउँनको लागी सहायता गर ।

स्त्रीको मुखबाट वेद मन्त्रको उच्चारणको लागि असंख्य प्रमाणहरू छन् । शत्पथ ब्राह्मण १४/१/४/१६ मा यजुर्वेदको ३७/२० मन्त्र "त्वस्ट्रमन्तएत्वा सप्रेम" यस मन्त्रलाई पत्नीद्वारा उच्चारण गर्ने विधान छ ।

शत्पथको १/९/२/२३ मा स्त्रीद्वारा यजुर्वेदको २/२१ मा मन्त्रहरूको उच्चारण गर्ने आदेश छ ।

तैत्तिरिय संहिताको १/१/१० "सुप्रजसत्वा वयं" आदि मन्त्रहरूलाई स्त्रीद्वारा भनाउँने आदेश छ ।

अश्वलायन गृहसुत्र १/१/९ को "परिग्रहणादि गृहस्यं....." मा पनि यसप्रकार यजमानको अनुपस्थितिमा उस्को पत्नी, पुत्र अथवा कन्यालाई यज्ञ गर्ने आदेश छ ।

काठक गृहसुत्र ३/१/३० एवम् २७/३ मा स्त्रीहरूलाई वेद अध्ययन, मन्त्र उच्चारण एवम् वैदिक कर्मकाण्ड गर्ने नियम छ । लौगाक्षी गृहसुत्रको २५सौ कण्डिकामा पनि यस्ता प्रमाणहरू छन् ।

पारस्कर गृहसुत्र १/५/१-२ को अनुसार बिवाहको समयमा कन्याले लावा होमको मन्त्रलाई स्वयं पढ्नु पर्छ । सुर्य दर्शनको समयमा पनि उस्ले यजुर्वेदको ३६/२४ मन्त्र 'तच्चक्षुर्देवहितं' लाई स्वयंनै उच्चारण गर्दछिन् । बिवाहको समयमा समञ्जन गर्ने समय वर-वधु दुवै सँगै 'अुथैनौ समञ्जयत .....' यस ऋग्वेद १०/८५/४७ को मन्त्र पढ्दछन् ।

ताण्डव ब्राह्मण ५/६/८ मा युद्धमा स्त्रीहरूलाई बिणा लिएर सामवेदका मन्त्रलाई गाउँने आदेश छ तथा ५/६/१५ मा स्त्रीहरूले कलश उठाएर वेदमन्त्रहरू गाएर परिक्रमा गर्ने विधान छ ।

ऐतरेय ५/५/२९ मा कुमारी गन्धर्व गृहिता को उपख्यान छ, जहाँ कन्यालाई यज्ञ एवम् वेदाधिकार बारे स्पष्टीकरण भएका छन् ।

कात्यायन श्रौत सुत्र १/१/७, ४/१/२२ तथा २०/६/१२ आदिमा यस्तो स्पष्ट आदेश छ कि अमुक वेद मन्त्रको उच्चारण त स्त्रीले मात्र गरून् ।

लाट्यायन श्रौत सुत्रमा पनि पत्नीद्वारा स-स्वर सामवेदको मन्त्रहरूको गायनको विधान छ । शंखायान श्रौत सुत्रको १/१२/१३ मा तथा अश्वलायन श्रौत सुत्र १/११/१ मा यसै प्रकारको वेद मन्त्रोच्चारणको आदेश छ । मन्त्र ब्राह्मणको १/२/३ मा कन्याद्वारा वेद मन्त्र उच्चारण गर्ने आज्ञा छ । तल केहि मन्त्रहरूमा वधुलाई वेदपरायण हुनको लागि अति राम्रो आदेश छन –

ब्रह्मापरं युज्यतां ब्रह्म पूर्व ब्रह्मान्ततो मध्यतो ब्रह्म सर्वतः ।
अनाव्याधां देव पुरां प्रपद्य शिवा स्योना पतिलोके विराज ॥ अथर्व १४/१/६४

हे वधु । तिम्रो अगाडी, पछाडी, मध्य तथा अन्तमा सर्वत्र वेद बिषयक ज्ञान रहोस् । वेद ज्ञानलाई प्राप्त गरेर त्यस अनुसार तिमी आफ्नो जीवन वनाउँ । मङ्गलमयी, सुखदायनी एवम् स्वस्थ भएर पतिको घरमा विराजमान र आफ्नो सद्‌गुणबाट प्रकाशवान होस् ।

कुलायिनी धृतवती पुरन्धिः स्योने सीद सदने पृथिव्याः ।
अभित्वा रूद्रा वसवो गृणन्त्विमा ।
ब्रह्म पीपिहि सौभगायशिवनाध्वर्यु सादयतामिहत्वा ॥ यजुर्वेद १४/२

हे स्त्री ! तिमी कुलवती घृत आदि पौष्टिक पदार्थहरूको उचित उपयोग गर्ने तेजस्विनी, बुद्धिमती, सत्कर्म गर्ने भएर सुखपूर्वक बस । तिमी यस्तो गुणवती बन । रूद्र र बसुले पनि तिम्रो प्रशंसा गरून् । सौभाग्य प्राप्तिको लागि यी वेद मन्त्रहरूको अमृतलाई सधैं राम्रोसँग पान गर । विद्वानहरूले तिमीलाई शिक्षा दिएर यस प्रकारको उच्च स्थानमा प्रतिष्ठित गरून् ।

यो सर्वविदित छ कि यज्ञ विना वेद कुनै पनि मन्त्र हुदैन र यज्ञमा पति-पत्नी दुवैको सम्मिलित हुनु आवश्यक छ । रामचन्द्रले सीताजीको अनुपस्थितिमा सुनको प्रतिमा राखेर यज्ञ गरेका थिए । ब्रह्माजीलाइ पनि सावित्रीको अनुपस्थितिमा दोस्रो पत्नी बरण गर्नु परेको थियो । किनकी यज्ञको पुर्तिको लागि पनि पत्नीको उपस्थिति आवश्क छ । जब स्त्रीले यज्ञ गर्दछिन् भने उनलाई वेदाधिकार हुदैन भनरे कसरी भन्न सकिन्छ । हेर्नुहोस –

अ यज्ञो वा एष योऽपत्नीकः । तैत्तरीय सं २/२/२/६

अर्थात बिना पत्नीको यज्ञ हुदैन ।

अथो अर्धो वा एष आत्मनः यत् पत्नी तैत्तरीय ३/३/३/५

अर्थात पत्नी पतिको अर्धाङ्गिनी हो, अतः उस्को बिना यज्ञ पूर्ण हुदैन ।

या दम्पती समनसा सुनुत आ च धावतः ।
देवासो नित्ययो ऽऽशिरा ॥ ऋग्वेद ८/३१/५
हे विद्वानहरू जुन पति-पत्नी एक मन भएर यज्ञ गर्दछन् र इश्वरको उपासना गर्दछन् ।

वि त्वा ततस्रे मिथुना अवस्यवो ....
गव्यन्ता व्राजना स्वर्यन्ता समूहसि .... । ऋग्वेद १/१३१/३

हे परमात्मन तपाईको लागि यजमान पत्नी सहित यज्ञ गर्दछन् । तपाई त्यस्ता मानिसहरूलाई स्वर्ग प्राप्त गराउँनु हुन्छ जस्ले मिलेर यज्ञ गर्दछन् ।

अग्निहोत्रस्य शुश्रुषा सन्ध्योपासनमेव च ।
कार्य पत्न्या प्रतिदिनं वलिकर्म च नैत्यिकम् ॥ स्मृति रत्न

पत्नीले प्रतिदिन अग्निहोत्र सन्ध्योपासना, वलीवैश्व आदि नित्यकर्म गरून । यदि पुरूष छैन भने एक्लै स्त्रीलाई पनि यज्ञको अधिकार छ । हेर्नुहोस् –

होमे कर्तारः स्वयंत्वस्यासम्भवे पत्न्यादयः । गदाधराचार्य

होम गर्नमा पहिले स्वयं यजमानको स्थान छ । उ छैन भने पत्नी र छोराले गरून ।

पत्नी कुमारः पुत्री च शिष्यो वाऽपि यथाक्रमम् ।
पूर्वपूर्वस्य चाभावे विदध्यादुत्तरोत्तरः ॥ प्रयोगरत्न स्मृति
यजमानः प्रधानःस्यात् पत्नी पुत्रश्च कन्यका ।
ऋत्विक् शिष्यो गुरूर्भ्राता भागिनेयः सुतापति ॥ मृत्यर्थसार

उपर्युक्त दुबै श्लोकको भावार्थ यो हो कि यजमान हवनको समयमा कुनै कारणले उपस्थित हुन नसके उस्को पत्नी, पुत्र, पुत्री, शिष्य गुरूभाई आदि कसैले गरून ।

आहुरप्युत्तमस्त्रीणाम् अधिकारं तु वैदिके ।
यथोर्वशी यमी चैव शच्याद्याश्च तथाऽपराः ॥ व्योम संहिता

श्रेष्ठ स्त्रीहरूलाई वेदको अध्ययन तथा वैदिक कर्मकाण्ड गर्नलाई अधिकार छ जसरी उर्वशी, यमी, शची आदि ऋषिकाहरूलाई थियो ।

अग्निहोत्रस्य शुश्रुषा सन्धोपासनमेव च । स्मृतिरत्न (कुल्लुक भट्ट)

यस श्लोकमा यज्ञोपवित एवम् सन्ध्योपासनाको प्रत्यक्ष विधान छ ।

या स्त्री भर्त्रा वियुक्तापि स्वाचारैः संयुता शुभा
सा च मन्त्रान् प्रगृहणातु सभर्त्री तदनुज्ञया ॥ भविष्य पुराण उत्तरपर्व ४/१३/६३

उत्तम आचरण भएका बिध्वा स्त्रीहरूले वेदमन्त्रलाई ग्रहण गरून र सधवा स्त्रीले आफ्नो पतिको अनुमतीबाट मन्त्रहरूलाई ग्रहण गरून् ।

यथाधिकारः श्रौतेषु योषितां कर्मसु श्रुतः ।
एवमेवानुमन्यस्व ब्रह्मणी ब्रह्मवादिनाम् ॥ यज्ञस्मृति

जुनप्रकार स्त्रीहरूलाई वेदको कर्ममा अधिकार छ, त्यस्तै ब्रह्मविद्या पाउँने पनि अधिकार छ ।

कात्यायनी च मैत्रेयी गार्गी वाचक्नवी तथा
एवमाद्या विदुर्ब्रह्म तस्मात स्त्री ब्रह्मविद् भवेत् ॥ अस्य वामीय भाष्यम्

जस्तै कात्यायनी, मैत्रेयी, गार्गी वाचवनवी, (ब्रह्म, वेद र इश्वर) आदिलाई जन्दथिन्, त्यस्तै सबै स्त्रीहरूले पनि ब्रह्म ज्ञान प्राप्त गर्नु पर्दछ ।

वाल्मिकी रामायणमा कौशल्या, कैकेयी, सीता, तारा आदि नारिहरूद्वारा वेद मन्त्रहरूको उच्चारण, अग्निहोत्र, सन्ध्योपासनाको वर्णनमा उल्लेख भएको पाईन्छ ।

सन्ध्याकालमनाः श्यामा ध्रुवमेष्यति जानकी ।
नदी चेमां शभजलां सन्ध्यार्थे वरवर्णिनी ॥ व.रा. ५/१४/४९

साँझको समय सीता उत्तम जल भएको नदीको किनारामा संध्या गर्न अवश्य आउँदथिन् ।

वैदेहि शोकसंतप्ता हुताशनमुपागमत् । वाल्मिकी सुन्दर ५३/३६

अर्थात तब शोक सन्तप्त सीताजीले भजन गर्नुभयो ।

तदा सुमन्त्रं मंत्रज्ञा कैकेयी प्रत्युवाच ह । वा.रा.अयो. १४/६१

वेद मन्त्रहरूलाई जान्ने कैकेयीले सुमन्त्रसँग भन्नुभयो –

सा क्षौमवसना हृष्टा, नित्यं व्रतपरायणा ।
अग्नि जुहोति स्म तदा मन्त्रवत् कृतमङ्गला । वा.रामायण २/२०/१५

उनी रेशमी कपडा लगाउँने, व्रत परायणी, प्रसन्नमुखी, मङ्गलकारिणी कौशल्या मन्त्रपूर्वक अग्निहोत्र गरिरहेकि थिइन् ।

ततः स्वस्त्ययनं कृत्वा मन्त्रविद् विजयैषिणी ।
अन्तःपुरं सहस्त्रीभीः प्रविष्टा शोकमोहिता ॥ वा.रामायण २/२०/१५

तब मन्त्रहरूलाई जान्ने ताराले पतिको बिजयको निमित्त स्वस्ति वाचनको मन्त्रहरू पाठ गरेर अन्तपुरमा प्रवेश गरिन् ।

गायत्री मन्त्रको अधिकारको संबन्धमा ऋषिहरूले अरू पनि स्पष्ट शव्दहरूमा उल्लेख गरेका छन् । तलका दुईवटा स्मृति प्रमाणमा स्त्रीहरूलाई गायत्री उपासनाको विधान गरिएको पाईन्छ ।

पुरा कल्पे तु नारीणां मौञ्जीवन्धनमिष्यते ।
अध्यापनं च वेदानां सावित्रीवाचनं तथा ॥ यम

प्राचिनसमयमा स्त्रीहरूलाई मौज्जी बन्धन वेदहरू पढ्नु र गायत्री उपदेश गर्नु इष्ट थियो ।

मनसा भर्तुरतिचारे त्रिरात्रं यावकं क्षीरौदनं वा भुज्जानाऽधः शयीत, उर्ध्वं त्रिरात्रादप्सु निमग्नायः सावित्रयष्टशतेन शिरोभिर्जुहुयात् पुता भवतीति विज्ञायते । वशिष्ट स्मृति २१/७

यदि स्त्रीको मनमा पतिका प्रति दुर्भाव आयो भने त्यस पापको प्रायश्चित गर्न १०८ गायत्री जप गर्दा उनी पवित्र हुन्छिन् ।

यस्मा यदि कसैले यसो भने कि स्त्रीहरूलाई गायत्रीको अधिकार छैन, त्यो दुराग्रह वा कुसंस्कार हो भन्नु पर्दछ ।

नारीमा प्रतिवन्ध र लांछना किन ?

गायत्री उपासनाको अर्थ इश्वरलाई आमा मानेर उहाँको काखमा बस्नु हो । संसारमा जति पनि संबन्धहरू छन्, नाताहरू छन्, त्यस्मा आमाको नाता धेरै प्रेमपूर्ण र घनिष्ट छ । प्रभुलाई हामी जुन दृष्टिले हेर्दछौ, हाम्रो भावना अनुसार त्यस्तै प्रत्युत्तर दिनुहुन्छ । जब इश्वरको काखमा जीवले आमाको भावनाबाट जान्दछ भने निश्चय नै उस्ले वात्सल्यपूर्ण आमाको प्रेम पाउँछ ।

स्नेह, वात्सल्य, करूणा, ममता, उदारता, कोमलता, आदि तत्व नारीमा स्वभावत धेरै हुन्छ । ब्रह्मको अर्थ वामाङ्ग, ब्राह्मी, तत्व धेरै कोमल आकर्षण एवम् चाडै पग्लिने गल्ने खालको छ । त्यसैले अनादिकालदेखि नै ऋषिहरूले इश्वरलाई मातृ भावनाको साथ उपासना गर्दै आईरहेका छन् र उहाँहरूले प्रत्येक धर्मावलम्वीहरूलाई यस्तो सुख-साध्य, सरल एवम् छिट्टै सफल हुने खालको

साधना प्रणालीलाई अपनाउँनु पर्ने यसै पद्धतीमा गरिनु पर्दछ, जस्मा गायत्री हुनु आवश्यक छ । विशेष लौकिक या परलौकिक प्रयोजनको लागि विशेष रूपबाट गायत्रीको उपासना गरिन्छ तर त्यस्तो हुन नसके नित्य कर्मको साधना त दैनिक कर्तव्य हो । त्यस्लाई नगर्दा धार्मिक कर्तव्यहरूलाइ उपेक्षा गरे जस्तै दोष लाग्दछ ।

कन्या र पुत्र दुवै माताको प्राण पृय सन्तान हुन् । इश्वरलाई नर र नारी दुवै प्यारा छन् । कुनै पनि निष्पक्ष न्याय माता-पिताले आफ्ना बालकहरूलाई छोरा या छोरी भनेर भेदभाव गर्दैनन् किनकि इश्वरले धार्मिक कर्तव्यहरू एवम् आत्मकल्याणको साधनाहरू नर र नारी दुबैलाई समान सुविधा दिएका छन् । यो समता न्याय र निष्पक्षताको दृष्टिबाट उचित छ जुन तर्क र प्रभावबाट सिद्ध हुन्छ । यस सिधा-सादा तथ्यमा कुनै विघ्न पार्नु असत् हुन्छ ।

मानिसको वुद्धि पनि एकदम विचित्रको छ, त्यस्मा कहिले काँही यस्ता फितुर कुरा पस्दछ, जुन सर्वथा अनावश्यक हुन सक्तछ । प्राचिनसमयमा नारी जातिको समुचित सम्मान रह्यो, तर एक समय यस्तो पनि आयो जब नारीजातिलाई सामुहिक रूपबाट हेला, पतित, त्याज्य, पातकी, अनाधिकारी र घृणित विचारधाराले नारीको मनुष्योचित अधिकारहरूमा आक्रमण भयो र पुरूषको श्रेष्ठता एवम् सुविधालाई शोषण गर्नको लागि नारीमाथी अनेक प्रतिवन्ध लगाएर शक्तिहिन्, साहसहिन्, विद्याहिन् बनाएर यति लाचार बनाइदिए कि बिचरी नारीहरूलाई समाजको लागि उपयोगी सिद्ध हुन त परै जावस् आत्मरक्षाको लागि पनि अरूको आश्रयमा भर गर्नुपऱ्यो । जस्ले गर्दा नारीहरू पाल्तु पशु-पंक्षिहरू जस्तो स्थितिमा पुगे । यस्को कारण त्यो बिपरित बुद्धि हो, जुन मध्यकालको सामन्तशाही अहंकारको साथ उत्पन्न भएको थियो । रथको दुवै पाग्रा ठीक भएकोले समाजको गाडी उत्तमताबाट चलिरहेको थियो तर अब एउटा पाग्रा क्षत-बिक्षत भएकोले आर्को पाग्रा लड्खडायो । अयोग्य नारी समाजको भार नरले बोक्न परिरहेको छ । यस अव्यबस्थाले हाम्रो देश र जातिलाई के कति क्षति पुऱ्यायो त्यस्को कल्पना गर्न पनि कष्ट साध्य छ ।

मध्यकालिन अन्धकार युगको कैयौ खराबीहरूलाई सुधार्न बिवेकशील र दुरदर्शी महापुरूषहरू प्रयत्नशील छन् । यो प्रशन्नताको विषय हो । विज्ञ पुरूषहरूले अनुभव गर्न थाले कि मध्यकाललिन् संकिर्णताहरू फलामे सिक्रिबाट उन्मुक्त नगरे त हाम्रो राष्ट्रले प्राचिनको गौरवलाई प्राप्त गर्न सक्तैन । पूर्वकालमा नारीहरू जुन स्थितिमा थिए, त्यस स्थितिमा पुनः पुऱ्यायपछि मात्र हाम्रो आधा अङ्ग बिकसित हुन सक्तछ र हाम्रो सर्वाङ्गिण बिकास हुन सक्तछ । यी शुभ प्रयत्नहरूमा मध्यकालिन कुसंस्कारहरूको रूढीलाई अन्धानुकरण गर्नु नै धर्म संझने-बुझ्ने-खालको विचारधाराले अहिले पनि बाधा पुऱ्याउन चुक्तैन ।

इश्वर भक्ति, गायत्रीको उपासनासम्ममा त यस्तो भन्दछन कि स्त्रीहरूको अधिकार छैन । यस्को लागि कति पुस्तकहरूको श्लोक पनि प्रस्तुत गरिन्छन्, जस्मा यो भनिएको हुन्छ नारीहरूले वेद मन्त्रहरू नपढुन् किनकी गायत्री पनि वेद मन्त्र हो, त्यसैले स्त्रीहरूले त्यसलाई न अपनाउन् । यस प्रमाणबाट हामीलाई कुनै विरोध छैन, किनकी एक काल देशको परिस्थिति यसरी वित्यो कि नारीहरूलाई निकृष्ट कोटिको जीव जस्तो मानियो । युरोपमा त त्यसबेला यो मान्यता थियो कि घाँस पातमा जस्तै नारीमा आत्मा नै हुदैन । यहाँ त्यस समयको मिल्दो-जुल्दो मान्यताहरूलाई प्रस्तुत गरिन्छ, भनिन्छ कि –

निरिन्द्रिया ह्यमन्त्राश्च स्त्रीयोऽनृतमिति स्थितिः ।

मनु ९/१८

अर्थात स्त्रीहरू निरिन्द्रिय (इन्द्रियरहित), मन्त्ररहित, असत्य स्वरूपिनी, एवम् घृणित छिन् । स्त्रीलाई ढोल, गाउँले, शुद्र र पशुलाई जस्तै पिट्न योग्य ठहराउँनेहरूको विचार र कथन छ कि –

पौश्चल्याच्चलचित्ताच्च नैस्नेहृयाच्च स्वभावतः ।
रक्षिता यत्नतोऽपीह भर्त्तुष्वेता विकुर्वते ॥ मनु ९/१५

अर्थात स्त्रीहरू स्वभावैले व्यभिचारिनी, चञ्चल चित्त, प्रेमशुन्य हुन्छन् । उन्लाइ बडो होसियारका साथ देखभाल गर्नुपर्दछ ।

विश्वासपात्रं न किमस्ति नारी ।
द्वारं किमेकं नरकस्य नारी ॥
विद्वान्महाविज्ञतमोऽस्ति को वा ।
नार्या पिशाच्या न च वंचितो यः ॥ शंकराचार्य प्रश्नोत्तरीबाट

प्रश्न : विश्वास गर्ने योग्य को छैन ?

उत्तर : नारी

प्रश्न : नरकको एक मात्र ढोका के हो ?

उत्तर : नारी

प्रश्न : बृद्धिमान को हो ?

उत्तर : जुन नारीरूपी पिशाचिनीबाट ठगिएनन् ।

जहाँ स्त्रीहरूको संबन्धमा यस्तो मान्यता फैलिएको हुन्छ, त्यस्मा वेद-शास्त्र, धर्म, कर्तव्य; ज्ञान उपार्जनबाट वंचित रहनको लागि प्रतिवन्ध लागेको समयमा यस्तो विचार हुनु कुनै आश्चर्यको कुरा ह्येइन । यस प्रकारको प्रतिबन्धसूचक अनेक श्लोक उपलव्ध पनि छ ।

स्त्रीशुद्रद्विजवन्धुनां त्रयी न श्रुतिगोचरा । भागवत

अर्थात स्त्रीहरू, शुद्रहरू र नीच ब्राह्मणहरूलाई वेद सुन्ने अधिकार छैन ।

अमंत्रिका तु कार्येयं स्त्रीणामावृदशेषतः ।
संस्कारार्थ शरीरस्य यथा कालं यथाक्रमम् ॥ मनु २/६६

अर्थात – स्त्रीहरूको जातकर्म आदि सब संस्कार विना वेद मन्त्रहरूको गर्नुपर्दछ ।

नन्वेवं सति स्त्रीशुद्रसहिताः सर्वे वेदाधिकारिणः । सायण

स्त्री र शुद्रहरूलाई वेदको अधिकार छैन ।

वेदेऽनधिकारात् । शंकराचार्य

स्त्रीहरू वेदको अधिकारी हैनन् ।

अध्ययन रहितया स्त्रीया तदनुष्ठानमशक्य-त्वात् तस्मात् पुंस एवोपस्थानादिकम् ॥

स्त्री अध्ययनरहित भएकीले यज्ञमा मन्त्र उच्चारण गर्न सक्तिनन्, त्यसैले पुरूषले मात्र मन्त्र बोल्नु पर्दछ ।

स्त्रीशुद्रौ नाधियाताम् ।

अर्थात स्त्री र शुद्रले वेद नपढुन् ।

न वै कन्या न युवति ।

अर्थ – न कन्याले न युवतीले पढुन् ।

यसप्रकार स्त्रीहरूलाई धर्म ज्ञान इश्वर उपासना र आत्म कल्याणबाट रोक्ने जस्तो प्रतिवन्धलाई कति सोझा मानिसहरू सनातन मान्दछन र त्यस्लाई समर्थन गर्न लाग्दछन् । त्यस्ता मानिसहरूले जान्नुपर्‍यो कि प्राचिनसमयको साहित्यमा यसप्रकारको प्रतिवन्ध कत्तै छैन । वरू त्यस्मा त सर्वत्र नारीको महानताको वर्णन छ र उनीहरूलाई पनि पुरूष सरह धार्मिक अधिकार प्राप्त छ । यो प्रतिवन्ध त केहि समयसम्म केहि व्यक्तिहरूको सनकको प्रमाण मात्र हो । यस्ता मानिसहरूले धर्म ग्रन्थहरूका जहाँ-तहाँ अनर्गल श्लोक थपेर वा गाँसेर आफ्नो सनकलाई प्रमाणित सिद्ध गर्ने प्रयत्न मात्र गरिएको हो ।

भगवान मनुले नारी जातिको महानतालाई मुक्तकण्ठबाट स्विकार गरि लेख्नु भएको छ ।

प्रजनार्थ महाभागाः पूजार्हा गृहदिप्तयः ।
स्त्रीयः श्रियश्च गेहेषु न विशेषोऽस्ति कश्चन ॥ मनु ९/२६
अपत्यं धर्मकार्याणि शुश्रुषा रतिरुत्तमा ।
दाराधिनस्तथा स्वर्गः पितॄणामात्मनश्च ह ॥ मनु ९/२८
यत्र नार्य्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रिया ॥ मनु ३/५६

अर्थात स्त्रीहरू पूजाका योग्य छन्, महाभाग हुन्, घरको प्रकाश हुन् कल्याणकारी हुन् । धर्मकार्यहरूको सहायिका हुन् । स्त्रीहरूको अधिन नै स्वर्ग छ । जहाँ स्त्रीहरूको पूजा हुन्छ त्यहाँ देवताको बास हुन्छ जहाँ तिन्को तिरस्कार हुन्छ त्यहाँको सबै कृयाहरू निष्फल हुन्छन् ।

जुन मनु भगवानको श्रद्धा नारी जाति प्रति यति उच्च कोटिको थिए उहाँकै ग्रन्थमा यत्र-तत्र स्त्रीहरूलाई भरपुर निन्दा र उन्लाई धार्मिक सुबिधा निषेध पनि छ । मनु जस्ता महापुरूष यस्तो परस्पर विरोधि कुरा लेख्न सक्तैनन्, निश्चय नै उनको ग्रन्थहरूमा मिलावट गरेको छ । यस मिलावटका प्रमाण पनि पाइन्छ । हेर्नुहोस् –

मान्या कापी मनुस्मृतिस्तदुचिता व्याख्यापि मेधातिथेः ।
सा लुप्तैव विधेर्वशात्क्वचिदपि प्राप्यं न तत्पुस्तकम् ॥
क्षोणिन्द्रो मदनः सहारणसुतो देशान्तरादाहतै ।
जीर्णोद्वारमचिकरत् तत इतस्तत्पुस्तकैर्लिख्यते ॥ मेघा तिथी राचित मनु भाष्य सहित मनुस्मृतेरुपोद्घातः

अर्थात प्राचिनकालमा कुनै प्रमाणिक मनुस्मृति थियो र त्यसलाई मेघातिथीले उचित व्याख्या गरेका थिए । दुर्भाग्यबस त्यो किताब लुप्त भयो तब राजा मदनले यता उतिका पुस्तकहरूबाट त्यस्को जिर्णोद्धार गराए ।

केवल मनुस्मृतिसम्ममा मात्र यो घोटाला सम्मिलित भएको छैन । बरू अन्य ग्रन्थहरूमा पनि यस्तै मिलावट गरिएको छ र आफ्नो मनमानीलाई शास्त्र विरूद्ध भएपनि शास्त्र वचन सिद्ध गर्न प्रयत्न गरिएको छ ।

दैत्याः सर्वे विप्रकुलेषु, भूत्वा कृते युगे भारते षटसहस्र्याम् ।
निष्कास्य कांश्चिन्नवनिर्मितानां निवेशनं तत्र कुर्वन्ति नित्यम् ॥ गरूडपुराण उ.ख./ब्रह्म का.१/६९

राक्षस मानिस कलियुगमा ब्राह्मण कुलमा उत्पन्न भएर महाभारतको छ हजार श्लोकहरूलाई झिकि दिन्छन् र त्यस्को ठाउँमा नयाँ कृत्रिम श्लोक रचेर प्रक्षेपण गर्दछन् । यस कुरालाई माधवाचार्य यसप्रकार भन्नुहुन्छ ।

क्वचिद् ग्रन्थान् प्रक्षिपन्तिक्वचिदन्तरितानपि ।
कुर्युः क्यचिच्च व्यत्यासं प्रमादात् क्वचिदन्यथा ॥
अनुत्पन्नाः अपि ग्रन्था व्याकुला इति सर्वशः ।

स्वार्थी मानिस कही ग्रन्थहरूको बचनलाई प्रक्षिप्त गरिदिन्छन् । कतै हटाई दिन्छन्, कहि जानि बुझि कतै प्रमादबाट त्यस्लाई बदली दिन्छन्, यसप्रकार प्राचिन ग्रन्थ बडो अस्तव्यस्त भयो ।

जुन दिनहरूमा यो मिसावट गरिदिएका थिए, महर्षि हारितले यी स्त्री द्वेषि फजुलको घोर विरोध गर्दै भनेका थिए । –

नशुद्रसमाः स्त्रीयः ।
नहि शुद्र योनौ ब्राह्मणक्षत्रिय –वैश्या जायन्ते तत्माच्छन्दसा स्त्रीय संस्कार्याः ॥ हारित

स्त्रीहरू शुद्र समान हुनै सक्तैनन् । शुद्र योनीबाट कसरि ब्राह्मण क्षत्रिय, वैश्यको उत्पत्ति हुन सक्तछ ? त्यसैले स्त्रीहरूको वेदद्वारा संस्कृत (संस्कार) गर्नुपर्दछ ।

नर र नारी एकै रथका दुइवटा पाग्रा हुन्, एउटा शरीरको दुइटा हात हुन्, एक मुखका दुइवटा आँखा हुन् । एकको विना आर्को अपुर्ण छ । दुई अर्धअङ्ग मिलेपछि एक पूर्णअङ्ग बन्दछ । मानव प्राणीको अबिछिन्न दुई भागहरूमा यस प्रकारको असमानता, द्विधा, ठूलो-सानोको भावना पैदा गर्नु सनातन धर्म परम्पराको सर्वथा बिपरित छ । सनातन धर्ममा सदा नर-नारीलाई एक र अभिन्न अङ्ग मानेको छ ।

यथैवात्मा तथा पुत्रः पुत्रेण दुहिता समा । मनु ९/१३०

आत्माको समान नै सन्तान हुन् । जस्तो छोरा त्यस्तै छोरी दुवै समान छन् ।

एतावानेव्र पुरूषो यज्जायात्मा प्रजेति ह ।
विप्राः प्राहुस्तथा चैतद्यो भर्ता सा स्मृताङ्गना ॥

पुरूष एक्लो हुदैन तर स्वयं पत्नी र सन्तान मिलेर पुरूष बन्दछ ।

अथो अर्द्धो वा एष आत्मनः यत् पत्नी ।

अर्थात –पत्नी पुरूषको आधा अङ्ग हो ।

यस्तो स्थितिमा यो उचित छैन कि नारीलाई प्रभुको वाणी वेद ज्ञानबाट वंचित राखियोस् । अन्य मन्त्रको जस्तै गायत्रीको पनि उस्लाई पुरा अधिकार छ । इश्वरको हामी नारीको रूपमा, गायत्रीको रूपमा उपासना गरून् र फेरि नारी जातिलाई नै घृणित, पतित, अस्प्रिस्या, अनाधिकारिनी ठान्नु कहासम्म उचित हो ? यस्मा हामी स्वयंनै बिचार गरौं ।

स्त्रीहरूलाई वेदाधिकारबाट बंचित राख्नु तथा उन्लाई त्यस्को अनाधिकारिनी मान्नुबाट उनको संवन्धमा स्वभावत एक प्रकारको हीनभावना पैदा हुन्छ । जस्को दुरवर्ती घातक परिणाम हाम्रो सामाजिक तथा राष्ट्रिय बिकासमा पर्दछ । यसो त वर्तमान समयमा अधिकांश पुरूष पनि वेदहरूबाट अपरिचित छन् र त्यस संवन्धमा उटपटाङ्ग कुराहरू पनि गर्दछन् तर कुनै समुदायको

सिद्धान्तको रूपबाट अनाधिकारी गरी दिनाले परिणाम हानिकारक नै निस्किन्छ । त्यसैले वितण्डावादीहरूको भनाईलाई विचार नगरी हामीहरूले स्त्रीहरूको प्रति गरेका अन्यायको निराकरण गर्नुपर्दछ ।

वेदको ज्ञान नर र नारी दुवैको लागि हो । इश्वर आफ्नो सन्तानलाई जुन संदेश दिनुहुन्छ त्यस्लाई मन्त्रबाट प्रतिवन्ध लगाउँनु भनेको इश्वर प्रति द्रोह गर्नु हो । वेद भगवान स्वयं भन्नुहुन्छ । –

समानो मन्त्र समितिः समानी सामनं मनः सह चित्तमेषाम् ।
समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि ॥ ऋग्वेद १०/१९१/३

अर्थात – हे समस्त नारीहरू । तिमीहरूलाई यो मन्त्र समान रूपबाट दिइएको छ तथा तिम्रो परस्पर बिचार पनि समान रूपबाट छ । तिम्रा सभाहरू सबैको लागि समान रूपबाट खुला छ, तिम्रो मन र चित्त समान पाएका छौ, म तिमिलाई समान रूपबाट मन्त्रहरूको उपदेश गर्दछु र समान रूपबाट ग्रहण गर्न योग्य वस्तु पदार्थ दिन्छु ।

मालवीयजीद्वारा निर्णय

स्त्रीहरूलाई वेद मन्त्रहरूको अधिकार छ या छैन ? यस प्रश्नलाई लिएर कांशीको पंडितहरूमा प्रयाप्त बिवाद भईसकोको छ । हिन्दु विश्वविद्यालय काशीमा कुमारी कल्याणी नामक छात्रा वेद कक्षामा प्रबिष्ट हुन चाहन्थिन् तर प्रचलित मान्यताको आधारमा विश्वविद्यालयले भर्ना गर्न मानेन, त्यस्मा अधिकारीहरूको भनाई थियो कि शास्त्रहरूमा स्त्रीहरूलाई वेद मन्त्रहरूको अधिकार दिइएको छैन ।

यसै विषयलाई लिएर पत्र-पत्रिकामा धेरै दिनसम्म बिवाद चल्यो । वेदाधिकारको समर्थनमा सार्वदेशिक पत्रले कैयौ लेख छाप्यो र बिरोधमा काशीको सिद्धान्त पत्रिकामा कैयौ लेख भेटे । देशभरीमा यस बिषयलाई लिएर खुब चर्चा भयो ।

अन्तमा विश्वविद्यालयले महामना मदनमोहनको अध्यक्षतामा यस प्रश्नमा बिचार गर्नको लागि एउटा कमिटि नियुक्त गर्नुभयो, जस्मा अनेक धार्मिक विद्वान सम्मिलित गरियो । कमिटिले यस संवन्धमा शास्त्रहरूको गंभिर बिवेचना गरी यो निश्कर्ष निकाले कि स्त्रीहरूलाई पनि पुरूष सरह वेदको अधिकार छ । त्यस अनुसार घोषणा २२ अगस्त १९४६ को सनातन धर्मको प्राण संभिने महामना मदनमोहन मालवीयजीबाट भयो । त्यसै अनुसार कुमारी कल्याणी देवीलाई हिन्दु बिश्वबिद्यालयको बेदकक्षामा भर्ना गरियो र शास्त्रहरूको आधारमा निर्णय भयो कि बिद्यालयमा नारीहरूलाइ वेद अध्ययनमा कुनै प्रतिवन्ध रहने छैन । नारी पनि नर जस्तै वेद पढ्न सक्तछिन् ।

महामना मालवीयजी तथा उन्का अन्य सहयोगी विद्वानहरूलाई कसैले पनि सनातन धर्म विरोधी भनेर सन्देह गर्न सकिदैन् । सनातन धर्ममा उहाँहरूको अगाध आस्था प्रसिद्ध छ । यस्ता मानिसहरूद्वारा यस प्रश्नलाई उत्तरित गरि सक्दा पनि जुन मानिसहरूले गाडिएका मुर्दालाई निकाल्दछन् र भन्दछन् कि गायत्रीको स्त्रीलाई अधिकार छैन । त्यस्ताको बुद्धिलाइ के भन्नु ? बुभ्न सकिन्न ।

पं. मदनमोहन मालवीय सनातन धर्मका प्राण थिए । उहाँको शास्त्रज्ञान, विद्वता, दुरदर्शिता एवम् धार्मिक दृढता असन्दिग्ध थिए । यस्ता महापंडितले अन्य अनेकौ प्रमाणिक विद्वानहरूको

परामर्शबाट स्विकार गर्नुभएको हो । त्यस निर्णयलाई पनि मानिसहरू संदेह गर्दछन्, तिनिहरूको हठ-धर्मीलाई हटाउँन स्वयं ब्रह्माजीलाई पनि कठिन छ ।

खेद छ कि यस्ता मानिसहरू समयको गतिलाई पनि हेर्दैनन्, हिन्दु समाजको खस्किदो संस्कार र शक्तिमा पनि ध्यान दिदैनन्, केवल दश-बीस कल्पित या मिलावट श्लोकहरूलाई लिएर देश तथा समाजको अहित गर्न उतारू हुन्छन् । प्राचिनकालका अनेक बिदुषिहरूको नाम अहिलेसम्म संसारभरी प्रसिद्ध छ । वेदका बीसौ स्त्री ऋषिकाहरूको उल्लेख मन्त्र रचयिताको रूपमा लेखिएको पाइन्छ तर यस्ता मानिसहरू त्यस्मा दृष्टिपात नगरी अध्यकालका ऋषिहरूको नाममा स्वर्थी मानिसद्वारा लेखिएका पुस्तकको आधारमा समाज सुधारको पुनित कार्यमा व्यर्थै मत राख्दछन्, यस्ता व्यक्तिहरूलाई उपेक्षा गर्दै वर्तमान युगका ऋषि मालवीयजीले गर्नुभएको सहमतीको अनुसरण गर्नु नै समाज सृजकहरूको कर्तव्य हो ।

स्त्रीहरू अनाधिकारिनी छैनन्

अगाडिका पानाहरूमा शास्त्रहरूको आधारमा जुन प्रमाण प्रस्तुत गरिएका छन्, पाठकले त्यस्मा गम्भिर भएर बिचार गरौ । हरेक बिचारवान मानिसहरूलाई यो सहजै प्रतित हुन्छ कि वेद शास्त्रहरूमा यस्तो कुनै प्रतिवन्ध छैन जुन धार्मिक काम, सद्ज्ञान् उपार्जन गर्नको लागि तथा वेदशास्त्र श्रवण मनन् आदि गर्नको लागि कसैलाई पनि रोकेको हुदैन । हिन्दु धर्म वैज्ञानिक धर्म हो, विश्वधर्म हो । यस्मा यस्तो बिचारधाराको लागि कुनै स्थान छैन, जहाँ स्त्रीलाई धर्म, इश्वर, वेद, विद्या आदिको उत्तम मार्गबाट रोकेर अवन्नत अवस्थामा पर्न विवश गरिन्छ । प्राणी मात्रमा अनन्त दया एवम् करूणा राख्ने ऋषिमुनिहरू यस्तो निस्ठुर हुन सक्तैनन्, जस्ले इश्वरीय ज्ञान वेदबाट नारीलाई बंचित राखेर उनीहरूको आत्मकल्याणको बाटोमा चल्न हिड्नलाई रोकुन् । हिन्दुधर्म अत्याधिक उदार छ, बिशेषगरि स्त्रीलाई त त्यस्मा झन धेरै आदर श्रद्धा एवम् उच्च स्थान दिईएको छ । यस्तो स्थितिमा यो कसरी हुन सक्तछ कि गायत्री उपासना जस्तो उत्तम कार्यको लागि उनीहरू अयोग्य घोषित किन गरिएको हुन्छ ? जहाँसम्म दस-पाँच यस्ता पनि श्लोक पाइन्छ जुन स्त्रीहरूलाई वेदशास्त्र पढ्नबाट बंचित गरिएको छ । पंडित समाजमा त्यस्मा विशेष ध्यान दिइयो । प्रारम्भमा धेरै समयसम्म हाम्रो पनि यस्तै मान्यता रह्यो कि स्त्रीहरूले वेद नपढुन्, तर जस्तो-जस्तो शास्त्रीय खोजमा धेरै गहिरो प्रवेश गर्नको लागि अवसर पाइयो त्यसैले थाहाँ भयो कि प्रतिवन्धित श्लोक मध्यकालिन सामन्तीबादी मान्यताको प्रतिनिधि हो । त्यसै समयमा यसप्रकारको श्लोक बनाएर ग्रन्थहरूमा थपेर मिलाई दिएका रहेछन् । सत्य सनातन वेदोक्त सनातन धर्मको वास्तविक बिचारधारा स्त्रीहरूमा कुनै बन्धन लाग्दैन । उन्ले पुरूषहरू सरह स्त्रीहरूलाई पनि इश्वर उपासना एवम् बेदशास्त्रहरू लिएर आत्म लाभ गर्ने पुरा-पुरा सुविधा छ ।

प्रतिष्ठित गन्यमान्य विद्वानहरूको पनि यस्मा सहमती छ । साधना र योगको परम्परालाई जानेर महात्माहरूको कथन पनि यही छ कि स्त्रीहरू सदा देखि गायत्रीको अधिकारिनी रहेकी छिन् । स्वर्गिय मालवीयजी सनातन धर्मको प्राण थिए । पहिले उन्लाई हिन्दु बिश्वबिद्यालयमा नारिहरूलाई वेद पढ्न रोक थियो, तर जब उहाँले विशेष रूपबाट पंडित मण्डलीको सहयोगबाट यस संबन्धमा स्वयं खोज गरे, तब उनीहरू पनि यस निष्कर्षमा पुगे कि शास्त्रमा नारीलाइ कुनै प्रतिवन्ध छैन । उनीहरूले रूढिवादी मानिसहरूको बिरोधलाई अलिकति पनि वास्ता नगरी बिश्वबिद्यालयमा स्त्रीहरूलाई वेद पढ्ने व्यवस्था गरे ।

अहिले पनि कति महानुभावहरू यस्तो भनि रहन्छन् – *"स्त्रीहरूलाइ वेद र गायत्रीको अधिकार छैन"* । यस्ता मानिसहरूको आँखा खोल्नको लागि असंख्य प्रमाण मध्ये यस्ता केही प्रमाणहरू यस पुस्तकमा समावेश गरिएको छ, संभव छ, जानकारीको अभावबाट पनि विरोध रह्यो होला । दुराग्रहबाट कहिल्यै कुनै बिवादको अन्त हुदैन । आफ्नै कुरा सिद्ध गर्नको लागि हठ गर्नु अशोभनिय हो । बिबेकवान व्यक्तिहरूको सधै यही सिद्धान्त रहन्छ कि जुन सत्य हो त्यो हाम्रो हो । अबिबेकि मानिसको जुन हाम्रो होइन त्यो सत्य सिद्ध गर्नका लागि वितण्डा खडा गर्दछन् ।

बिचारवान व्यक्तिहरूले यो कुराहरूलाई एकान्त स्थानमा बसेर सोध्नु पर्दछ -

१. यदि स्त्रीहरूलाई गायत्री र वेद मन्त्रको अधिकार छैन भने वेदकालमा स्त्रीहरूले वेदको मन्त्र दृष्टि ऋषिकाहरू किन भए?

२. यदि उनीहरू वेदका अधिकारिनी हैन भने, यज्ञ आदि धार्मिक कृत्यहरू तथा षोडश-संस्कारहरूमा उनीहरूलाइ किन सम्मिलित गरिन्छ?

३. बिबाह आदि अबसरहरूमा स्त्रीको मुखबाट वेद मन्त्रहरूको उच्चारण किन गराइन्छ?

४. बिना वेद मन्त्रहरूको नित्य संध्या र हवन स्त्रीहरूले कसरि गर्न सक्तछन्?

५. यदि स्त्रीहरू अधिकारिनी थिए भने अनुसुया, अहल्या, अरून्धती, मदालसा आदि असंख्य स्त्रीहरू वेद शास्त्रमा पारङ्गत कसरी थिए?

६. ज्ञान, धर्म र उपासनाको स्वभाविक अधिकारबाट नारीहरूलाई वञ्चित गर्नु के अन्याय र पक्षपात हैन र?

७. के नारीलाई आध्यात्मिक दृष्टिबाट अयोग्य ठहराएर त्यस्बाट उत्पन्न हुने सबै सन्तान धार्मिक हुन सक्तछन्?

८. जब स्त्री पुरूषको अर्धाङ्गिनी हुन् भने आधा अङ्ग आधिकारी र अनाधिकारी कसरी भयो?

यी प्रश्नहरूमा बिचार गर्दा हरेक निष्पक्ष व्यक्तिको अन्तरात्माले यही जबाफ दिन्छ कि स्त्रीहरूमा धार्मिक अयोग्यताको प्रतिबन्ध लगाउँनु कुनै प्रकारले न्यायसङ्गत हुन सक्तैन । उनीहरूलाई पनि गायत्री आदि मन्त्रहरूमा पुरूषलाई जस्तै अधिकार हुनुपर्दछ । हामी स्वयं पनि यसै निष्कर्षमा पुगेका छौ । हाम्रो यस्तो पचासौ स्त्रीहरूसँग परिचय छ जस्ले श्रद्धापूर्वक वेदमाता गायत्रीको उपासना गरेका छन् र पुरूषहरू समान संतोषजनक परिणाम प्राप्त गरेका छन् । कति पटक त उनीहरूले पुरूष भन्दा धेरै एवम् छिट्टै सफलताहरू पाएका छन् । कन्याहरू उत्तम घर र वर प्राप्त गर्न र सध्वाहरू पतिको सुख, सौभाग्य एवम् सुसन्नतीको संवन्धमा र विधवाहरू संयम तथा धन उपार्जनमा आशाजनक सफल भएका पनि छन् ।

आत्मा न स्त्री हो न त पुरूष नै । त्यो विशुद्ध ब्रह्मज्योतीको झिल्को मात्र हो । आत्मिक प्रकाश प्राप्त गर्नको लागि जसरी पुरूषलाई कुनै गुरू या पथ प्रदर्शकको आवश्यकता हुन्छ, त्यसरि नै नारीलाई पनि हुन्छ । तात्पर्य हो उन्ले आफुलाई पुरूष वा स्त्री नसंझेर आत्मा संझनु पर्दछ । साधना क्षेत्रमा सबै आत्माहरू समान छन् । लिङ्ग भेदको कारण कुनै अयोग्यता उनीहरूमा लगाउँन हुदैन ।

पुरूषको अपेक्षा स्त्रीमा धार्मिक तत्वहरूको मात्रा धेरै हुन्छ । पुरूषहरूमा खराब वातावरण एवम् व्यवहारको छाँया धेरै पर्दछ जस्बाट खराबिहरू धेरै हुन्छन् । आर्थिक संघर्षमा रहनाको कारण चोरी, बेइमानीको अवसर पनि उस्को अगाडी आउँदै रहन्छ तर स्त्रीहरूको कार्य क्षेत्र वडो सरल, सीधा र सत्विक छन् । घरमा जुन कार्य गर्नुपर्दछ उस्मा सेवाको भाव वढी हुन्छ । उनीहरू आत्म निग्रह गर्दछन्, कष्ट सहन्छन्, बच्चा, पति, सासु, ससुरा, देवर, जेठाजु आदि सबैप्रति आफ्नो व्यबहारलाई सौम्य, सहृदय, सेवापूर्ण, उदार, शिष्ट एवम् सहिष्णु रहन्छन् । उनको दिनचर्या सतोगुणी हुन्छ, जस्को कारण उनको अन्तरात्मा पुरूषको अपेक्षा धेरै पवित्र हुन्छ । चोरी, हत्या, ठगी, धुर्तता, शोषण, निष्ठुरता, व्यसन, अहंकार, असंयम, असत्य दुर्गुण आदि पुरूषहरूमा पाइन्छ । स्त्रीहरूमा यस्ता पाप कर्महरू पाइदैन । यसो त फेसनमा लाग्नु, अशिष्ठता, कर्कशता, कामबाट भाग्नु आदि साना-तिना खराबीहरू स्त्रीहरूमा पनि वढ्न थालेको छ तर पुरूषको तुलनामा स्त्रीहरू अनेक गुणा धेरै सद्‌गुणी छन् । उनीहरूमा पुरूषहरूको अपेक्षाकृत थोरै खराबी रहन्छ ।

यस्तो स्थितिमा पुरूषहरूको अपेक्षा महिलाहरूमा धार्मिक प्रबृत्ति हुनु स्वभाविक छ । उनको मनोभूमिमा धर्म बिजांकुर धेरै जम्दछ र फल्दछ, फुल्दछ । अबकास भएका कारण उनीहरू घरमा पूजा आराधानालाई नियमित व्यवस्था पनि गर्न सक्तछन् । आफ्ना केटा-केटीमा धार्मिक संस्कार राम्रोसँग पार्न सक्तछन् । यि सबै कुरालाई ध्यानमा राखेर हेर्दा नारीहरूलाई धार्मिक साधनामा उत्साहित गर्नुपर्दछ । यस्को उल्टो उनीहरूलाई नीच, अनाधिकारिनी, शुद्र आदि भनेर उनीहरूको भावनामा बाधा उत्पन्न गर्नु, निरूत्साहित गर्नु कुन तरिकाबाट उचित हो ? यो कुरा स्पष्ट छैन ।

महिलाहरूलाई वेदशास्त्र अपनाउँन र गायत्री साधना गर्ने असंख्य प्रमाणहरू धर्म ग्रन्थमा परेका छन् त्यस कुरालाई बिर्सिएर दुइ चारवटा पाश्चात्य श्लोकहरूलाई लिएर र त्यही श्लोकहरुलाई आधार बनाएर नारीलाई निच मान्नु बुद्धिमत्ता होइन । धर्म तर्फ एक त आफुहरू प्रबृत्त छैनन् फेरि कसैलाई उत्साह सुबिंधाहरूबाट अनादिकारी घोषित गरी ज्ञान र उपासनाको बाटो बन्द गर्नु कुनै बिबेकशीलता हैन् ।

हामीहरूले राम्रो प्रकारसंग खोज विचार मनन् र अन्वेषण पश्चात यो पुरा बिश्वास गरेका छौ कि स्त्रीलाई पुरूषले जस्तै माताको काखमा बस्न, पछ्यौरा समात्न र स्तन पान गर्नको लागि पूर्ण अधिकार छ । उनीहरूले सबै प्रकारको संकोच छाडेर प्रशन्नतापूर्वक गायत्रीको उपासना गर्नु पर्दछ । यस्बाट अनेक भाव बन्धन कट्दछ । जन्म मरणको पाँसोबाट मुक्त हुन्छन् । जीवन-मुक्ति र स्वर्णिय-शान्तिको अधिकारिनी हुनेछन् । साथै आफ्नो पुज्य प्रतापबाट आफ्नो परिजनको स्वास्थ, सौभाग्य, वैभव, एवम् सुख-शान्तिको लागि उत्तरोत्तर प्रगतिमा महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुन्छ । गायत्रीलाई धारणा गर्ने स्त्रीहरू साँचो अर्थमा देवी बन्दछिन र उन्मा दिव्य गुण प्रकाशित हुन्छ, त्यस्बाट उनी सर्वत्र आदर पाउँदछिन, जो उनीलाइ इश्वर प्रदत्त जन्मसिद्ध अधिकार छ ।

गायत्रीलाई श्राप विमोचन र उत्कीलनको रहस्य

गायत्री मन्त्रको महिमामा शास्त्र र ऋषि-महर्षिहरू कहिल्यै पनि थाक्दैनन् । यस्को प्रशंसा तथा महत्वको सम्बन्धमा जति भनिएको छ, त्यती शायद कसैको प्रशंसामा भएको छैन । प्राचिनकालमा ठूला-ठुला तपस्विहरूले प्रधानरूपबाट गायत्रीलाई तपश्चर्या गरेर अभिष्ट सिद्धिहरू प्राप्त गरेका थिए । श्राप र वरदानको लागि उनीहरू विभिन्न बिधिबाट गायत्रीको प्रयोग गर्दथे ।

प्राचीनकालमा गायत्री गुरू-मन्त्र थियो । आज पनि गायत्री मन्त्र प्रसिद्ध छ । धेरै मानिसले यस्लाई जान्दछन् । अनेक मानिसहरू यस्लाई जप्दछन् अथवा कुनै विशेष अवसरमा संभन्छन् । यस्तो हुँदा पनि देखिन्छ उस्लाई कुनै विशेष लाभ हुदैन । गायत्री जान्नेहरूको कुनै बिशेषता देखिदैन ।

यसैबाट आसंका हुन थाल्दछ –'कहि गायत्रीको प्रशंसा र महिमा गर्नेले अतिउक्ति, त गरेनन् ? कति मानिस प्रारम्भमा त उत्साह देखाउँदछन् पछि केहि दिनमा नै त्यस्लाई छाड्दछन्, उनीहरूलाई लाग्दछ यति गर्दा-गर्दै पनि केहि लाभ भएन । फेरि किन समय बर्बाद गर्ने ?

कारण यो हो कि प्रत्येक कार्य एक नियम कार्य बिधिबाट पुरा हुन्छ चाहे त्यो कामलाई कुनै पनि प्रकारले आरम्भ गरिएको होस् त्यसबाट अभिष्ट फल पाइदैन किनकि मानिसहरूबाट ठूला-ठुला काम हुन्छन् तर सफल त्यतिखेर हुन्छ जब उचित रूपबाट त्यसलाई सम्पन्न गरिन्छ । यदि कुनै अनाडीले मेशिनलाई अन्धाधुन्ध चलाए भने त्यसबाट लाभ त परै जावस् उल्टै कारखाना र चनाउँनेलाई समेत हानि नोक्सानि हुन्छ जस्तो कि मोटर छिटो दौडिने साधन हो, त्यसद्वारा एकै दिनमा सयौ मिलको यात्रा सुखपूर्बक गर्न सकिन्छ, तर कुनै अनाडी मानिस ड्राइभरको सिटमा बसेर चलाउँन थाल्यो भने यात्रा त परै जावस् उल्टै ड्राइभर र मोटरमा यात्रा गर्नेहरूको लागि अनिष्ट हुन्छ या यात्रा निष्फल हुन्छ । यस्तोमा मोटरलाई दोष दिनु त्यस्को शक्तिमा अविश्वास गर्नु उचित भन्न सकिदैन । अनाडी साधकबाट गरेको उपासना असफल भए आश्चर्यको कुरा होइन ।

गायत्रीमा अन्य समस्त मन्त्रहरूको अपेक्षा एक खास विशेषता यो छ कि नियम बिधिबाट साधना नगर्दामा पनि साधकलाई कुनै हानि/नोक्सानी हुदैन साथै परिश्रम पनि निस्फल जादैन । त्यसबाट केहि न केहि लाभ त हुन्छ तर त्यति लाभ हुदैन जति कि बिधिपूर्वक गरिएका साधनाद्वारा हुन्छन् । गायत्रीको तान्त्रिक उपासनामा अबिधि साधनाबाट हानी हुन्छ, तर साधारण साधनामा त यस्ता कुनै खतरा हुदैन तापनि परिश्रमको पुरा प्रतिफल नपाउँनु पनि हानी हो । त्यसैले बुद्धिमान मानिसहरू उत्ताउलो, अहम् मान्यता तथा उपेक्षाका सिकार हुदैनन् र साधना मार्गमा त्यस्तै समझदारीबाट हिड्दछन् जसरी हात्तिले नदी पार गर्दा रूकि-रूकि जाची-बुझी अगाडी बढ्दछ ।

केहि औषधीहरू नियत मात्रामा बिधिपूर्वक तयार गरि रसायन बनाएर मात्रामा नियत अनुपातको प्रयोगले रोगीलाई सेवन गराएमा आश्चर्यजनक लाभ हुन्छ तर त्यहि औषधीलाई जथाभावी मात्रामा प्रयोग गराउँदा त्यस्को परिणाम राम्रो हुदैन । यी औषधीहरू जुन बिधिपूर्वक प्रयुक्त हुदामा अमृत समान लाभ देखाउँथ्यो भने अबिधिपुर्वक प्रयुक्त भए निरर्थक सिद्ध हुन्छ । यस्तोमा ती औषधीहरूलाई दोष दिनु न्याय सङ्गत देखिदैन । गायत्री उपासना पनि अबिधिपुर्वक गरेमा त्यस्तो लाभ देखाउँन सक्तैन जुन बिधिपूर्वक साधनाबाट हुन्छ ।

पात्र, कृपा कसैले पनि गायत्री शक्तिलाई मनमानी प्रयोग गर्न नसकुन् त्यसैले कलियुगको पूर्व नै गायत्रीलाई *किलित* गरिदिएको छ । जस्ले त्यस्को *उतकिलन्* जान्दछ उसैले लाभ उठाउँछ, बन्दुकको लाइसेन्स सरकारले त्यस्लाई दिएको हुन्छ, जुन पात्रलाई त्यो जरूरि हुन्छ । परमाणु बमको रहस्य केहि थोरै मानिसमा मात्र सिमित राखिएको छ ता कि हरेकले त्यस्को दुरूपयोग नगरोस् । बहुमुल्य खजानाको सेफहरूमा राम्रा र अशल चोर ताल्चा लागेका हुन्छन् ता कि अनाधिकारी मानिसहरूले त्यस्लाई खोल्न नसकुन् । यसै आधारमा गायत्रीलाई पनि किलित गरिएको छ ता कि हरेकले त्यस्को अनुपयुक्त प्रयोजन सिद्ध गर्न नसकुन् ।

पुराणहरूमा यस्तो उल्लेख पाइन्छ कि एकपटक गायत्रीलाई वसिष्ट ऋषिले श्राप दिए कि उनको साधना निष्फल होस् । यत्रो ठूलो शक्ति निष्फल भए पछि हाहाकार मच्चियो, तब देवताहरूले प्राथाना गरे कि यस श्रापको बिमोचन हुनुपर्दछ । अन्तमा यस्तो मार्ग खोजियो कि जस्ले श्राप विमोचनको बिधि पुरा गरेर गायत्री साधना गर्दछ उस्को साधना सफल हुनेछ भने शेष अरूहरूको परिश्रम निरर्थक हुनेछ । यस पौणारीक उपाख्यानमा एउँटा ठूलो रहस्य लुकेको छ जस्लाई

नजान्नेले केवल श्रापमुक्त भाव मन्त्रहरूलाई दोहऱ्यार यो मान्दछन् कि हाम्रो साधना श्रापमुक्त भयो ।

वसिष्टको अर्थ हो – "विशेष रूपबाट श्रेष्ट" गायत्री साधनामा जस्ले बिशेष रूपबाट श्रम गरेको हो जस्ले सवाकरोड जप गरेको हुन्छ उसलाई वसिष्ट पदवी दिइन्छ । रघुवंशीहरूको कुल गुरू सदा यस्तै पदवीधारी हुन्थे । रघु, अज, दिलिप, दशरथ, राम, लव, कुश, आदि छ पिढीको गुरू एक वसिष्ट मात्र होइन वल्की अलग-अलग थिए तर उपासनाको आधारमा यी सबैले वसिष्ट पद पाएका थिए । वसिष्टको सराप मोचन गर्नुको तात्पर्य यो हो कि वसिष्टबाट गायत्री साधनाको शिक्षा लिनुपर्दछ, त्यस्लाई आफ्नो पदप्रदर्शक नियुक्त गर्नुपर्दछ । कारण यो हो कि अनुभवी व्यक्तिहरू यो जान्न सक्तछन्, कहाँ कस्तो कठिनाइहरू आउँछ र त्यस्को निवारण कसरि गर्न सकिन्छ ? जब पानीमा पौडिने शिक्षा कुनै नयाँ व्यक्तिलाई दिइन्छ भने त्यहाँ कुनै कुशल पौडिवाज उस्को साथमा रहन्छ ता कि कदाचित नयाँ शिकारू मानिस डुब्न लागेमा उस्को हात समातेर पार लगाई दिने तथा पौडिदा जुन भुल भइरहेको छ त्यस्लाई संझाउदै सुधार्दै जाओस् । यदि कुनै शिक्षक तैराक नभएको बेला पौडि खेल्ने बालकले हल्ला गरेमा कुनै पाको मानिसले त्यस्ता बालकहरूलाई संझाउँनु पर्दछ र यस्तो भन्न पनि सक्तछ 'केटा हो पोखरीमा नपस यस्मा गुरूको सराप छ । बिना गुरूको सराप मुक्त भइ पौडिन खोजे निष्फल हुन्छौ" । यस शव्दमा अहंकार त छ शाव्दिक अत्युक्ति पनि यस्लाई भन्न सकिन्छ तर तथ्य विल्कुल साँचो हो । बिना गुरूको निगरानी पौडिन खोज्नु एउटा दुस्साहस नै हो ।

सवा करोड जप गर्ने गायत्री साधकले वसिष्टको संरक्षकता प्राप्त गर्नु नै वसिष्ट श्रापमोचन हो, यस्बाट साधक निर्भय, वेधढक, आफ्नो बाटोमा अगाडी बढ्दै जान्छ । बाटोमा आईपरेका दुःखहरूलाई संरक्षकले पार गर्दै लैजान्छन् । जस्ले नयाँ साधकको बिचको बाधाहरू आफै हट्दछन र अभिष्ट उद्देश्यसम्म पुगदछ ।

गायत्रीलाई केवल वसिष्टको मात्रै सराप होइन, एउटा आर्को सराप पनि छ – त्यो हो विश्वामित्रको । यस रत्न कोषमा दुइटा ताला जडित छ ; ता कि अधिकारी मानिसहरूले मात्रै खोल्न सकुन् र लुटेरा अश्रद्धालु आदिले पाउँन नसकुन् । विश्वामित्रको अर्थ हो संसारलाई भलाई गर्ने परमार्थि, उदार, सत्पुरूष, कर्तव्यनिष्ठ । गायत्रीको शिक्षक केवल वसिष्ट गुणवाला हुनु मात्र प्रयाप्त हुदैन बरु उस्लाई विश्वामित्र पनि हुनुपर्दछ । कठोर साधना र तपश्चर्याद्वारा खराब स्वभाव भएको मानिसले पनि सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । रावण वेद पढ्दथ्यो, उस्ले ठूला-ठूला तप आदि कार्य गरेर आश्चर्यजनक सिद्धिहरू पाएको थियो । यसरी त्यसलाई वसिष्ट पदवी प्राप्त त भन्न सकिन्छ तर विश्वामित्र होइन किन की संसारको भलाई, धर्माचार्य एवम् परमार्थ गर्ने गुण उस्मा थिएन । स्वार्थी, लालची तथा संकीर्ण मनोबृतिको मानिस चाहे जति सुकै ठुलो सिद्ध किन नहोस्, शिक्षण गर्न योग्य हुदैन यो नै दोस्रो सराप बिमोचन हो जस्ले बसिष्ट र बिश्वामित्र दुवै गुण भएको व्यक्तिलाई पथप्रदर्शक गायत्री गुरू प्राप्त गर्दछन् उनीहरूले ति दुवै सरापबाट गायत्रीलाई मुक्त गर्दछन् र साधनाबाट त्यस्तै फल प्राप्त गर्दछन्, जस्तो कि धर्मशास्त्रहरूमा बर्णित छ ।

यो कार्य सरल छैन, एक त यस्ता मानिसहरू मुस्किलले भेटिन्छन् जस्मा बसिष्ट र बिश्वामित्र दुवै गुण समावेश होस् । यदि पाइयो भने पनि उत्तरदायित्व आफुमाथी लिन तयार हुदैनन्, किनकी उनीहरूको शक्ति सिमित हुन्छ र त्यस्बाट थोरैको मात्र सेवा गर्न सक्तछन् । यदि पहिले देखि त्यतीका मानिसहरूको भार आफ्नोमा लिएको छ भने अरू धेरैको सेवा गर्न कठिन हुन्छ । स्कुलमा एउटा अध्यापकले ३० जना विद्यार्थीहरूलाई मात्र पढाउँन सक्तछन् त्यसैले त्यस्ता सुयोग्य शिक्षक सदा पाउन सकिदैन । लोभी, स्वार्थी र ठग गुरूहरूको पनि कमि छैन, जो दुइ रूपैया पाउँने

लोभमा जस्लाई पनि चेला बनाउछन् । त्यस्ता पथप्रदर्शक नियुक्त गर्नु एउटा प्रपंच र विडम्वना मात्र हो ।

गायत्री दीक्षा गुरूमुख भएर लिइन्छ तब फलदायक हुन्छ जस्तो बारूदलाई जमीनमा फैलाएर त्यस्मा सलाई कोरेर लगाइ दिए त्यो मामुली रूपबाट बल्दछ तर त्यसै बारूदलाई बन्दुकमा भरेर बिधिपुर्वक प्रयुक्त गरेमा त्यस्बाट भयंकर शव्दको साथ प्राणघातक शक्ति उत्पन्न हुन्छ । छापिएको कागतहरूमा पढेर या कहिबाट गायत्री सिख्नु यस्तै हो जमीनमा छरेर वारूद बाले जस्तै हुन्छ र गुरूमुख भएर गायत्री मन्त्र लिनु भनेको बन्दुकमा भरेर बारूदको उपयोग गरेजस्तै हो.।

गायत्रीलाई विधिपूर्वक साधना गर्नु नै आफ्नो परिश्रमलाई सफल वनाउँने सिधा बाटो हो । यस बाटोको पहिलो आधार यस्तो पथप्रदर्शकको खोजी निकाल्नु हो जस्मा बसिष्ट र बिश्वामित्रको गुण भएको होस् र जस्को संरक्षणमा सराप बिमोचन गायत्री साधना हुन सकुन् । यस्तो सुयोग्य संरक्षक सबभन्दा पहिले यो हेर्दछन कि साधकको मनोभूमि, शक्ति, सामर्थ्य, रूचि कस्तो छ ? त्यसै अनुसार उनीहरूलाई साधना बिधि छानेर दिन्छन् । विद्यार्थी आफैले निश्चित गर्न सक्तैनन् कि कुन क्रमबाट के-के पढ्नु पर्दछ ? त्यस्लाई त अध्यापक नै जान्दछन् कि विद्यार्थीले कुन कक्षाको योग्यता राख्दछ र उस्लाइ के-के पढाउँनु पर्छ ? जसरी अलग-अलग प्रकृतिका रोगको रोगीहरूलाई औषधी पनि अलग-अलग अनुपात तथा मात्राको ध्यान राखेर दिइन्छ त्यस्तै साधकहरूको आन्तरिक स्थितिको अनुसार उस्को साधना नियमहरूमा हेरफेर हुन्छन् । यस्को निर्णय साधक स्वयंले गर्न सक्तैन, त्यस्लाई त सुयोग्य, अनुभवी, र सुक्ष्मदर्शी पथप्रदर्शकले मात्रै गर्न सक्तछ ।

आध्यात्मिक मार्गमा अगाडी बढ्नको लागि श्रद्धा र बिश्वास दुइवटा प्रधान मार्गको अवलम्वन गर्नुपर्दछ । यी दुबैको प्रारम्भिक अभ्यास गुरूलाई माध्ययम बनाएर गरिन्छ जसरी इश्वर उपासनाको प्रारम्भिक माध्ययम कुनै मूर्ति, चित्र या छवीलाई बनाइन्छ त्यसरी नै श्रद्धा र बिश्वासको उन्नती गुरू नामक व्यक्ति माथी साधकको दृढ मनबाट हुन्छ । प्रेम त स्त्री, भाई मित्र आदिमा पनि हुन सक्तछ, तर श्रद्धा युक्त प्रेमको पात्र केवल गुरू नै हुन्छन् । आमा-वाबुमा पनि यदि बसिष्ट र बिश्वमित्रको गुण भए उनीहरू सबभन्दा उत्तम गुरू हुन सक्तछन् । गुरू परम हितचिन्तक शिष्यको मनोभूमिबाट परिचित र उस्को कमजोरीलाई संभ्रुन सक्ने खालको हुन्छ । त्यसैले उस्को दोषहरूलाई जानेर त्यस्लाई बिस्तारै-बिस्तारै हटाउँने उपाय गर्दै रहन्छन् तर त्यस दोषहरूको कारण उ न शिष्यसँग घृणा गर्दछ न विरोध नै, न त उस्लाई अपमानित, तिरस्कृत, एवम् बदनाम नै हुन दिन्छन बरू ती दोषहरूलाई बालदोष संभेर बिस्तारै-बिस्तारै उस्को रूचि आर्कोतिर मोड्न प्रयत्न गर्दै रहन्छन् ता कि ती दोषहरू आप से आप छुटेर जावस् । योग्य गुरू आफ्नो साधनाद्वारा एकत्र गरेको आत्मशक्तिलाई अलि-अलि गरेर शिष्यको अन्तःकरणमा त्यसरी प्रवेश गराउँदछ जसरी आमाले आफ्नो लाजलाई पचाएर स्तनबाट बालकलाई दुध पिलाउँदछिन् । आमाको दुध पिएर बालक पुष्ठ हुन्छ । गुरूको आत्मतेज पिएर शिष्यको आत्मबल बढ्दछ । यस आदान प्रदानलाई आध्यात्मिक भाषामा शक्तिपात भन्दछन् । यस्ता गुरूलाई पाउँनु पूर्वसंचित शुभ संस्कारहरूको फल अथवा प्रभुको कृपा मान्नु पर्दछ ।

कति व्यक्तिहरू यो सोच्दछन कि हामीले अमुक समयमा एक जनालाई गुरू बनाइसक्यौ अब हामीलाई अर्को पथप्रदर्शक नियुक्त गर्ने अधिकार रहेन । उनीहरूको यो सोच त्यस्तो हो जस्तो कुनै विद्यार्थीले यस्तो भन्यो अक्षर आरम्भ गर्ने समय जुन अध्यापकलाई मैले अध्यापक माने अब जीवन भर उस्को अतिरिक्त अरू कसैबाट शिक्षा ग्रहण गर्दिन र अरू कसैलाई अध्यापक मान्दिन । एउटै अध्यापकबाट संसारको सबै विषयलाई जान्न सक्ने आशा गर्न सकिदैन र फेरि त्यही अध्यापक

मरे, रोगी भए, अथवा कहि गए भने पनि उसैबाट शिक्षा लिने आग्रह गर्नु कुन प्रकारबाट उचित भन्न सकिन्छ ? फेरि यस्तो पनि हुन सक्तछ कि कुनै शिष्य प्राथमिक गुरूको अपेक्षा शिष्य धेरै जान्ने भैजावस् र उस्को जिज्ञासा क्षेत्र विस्तृत होला यस्तो स्थितिमा पनि उस्को जिज्ञासालाई समाधान गर्न त्यस प्राथमिक शिक्षकद्धारा असंभव हुन्छ ।

प्राचिनकालको इतिहासलाई हेरेमा यस्को समाधान हुन्छ । महर्षि दत्तात्रयको चौबीस गुरूहरू थिए । राम र लक्ष्मणले जहाँ बसिष्टबाट शिक्षा पाउँनुभएको थियो भने बिश्वामित्रबाट पनि केहि सिक्नुभएको थियो । दुबै गुरू थिए । श्री कृष्णले सन्दीपन ऋषिबाट पनि बिद्या पढ्नु भएको थियो र महर्षि दुर्वाशा पनि उहाँको गुरू हुनुहुन्थ्यो । अर्जुनको गुरू द्रोणाचार्य र कृष्ण थिए । इन्द्रको गुरू नारद र बृहश्पति थिए । यसप्रकारको अनेकौ उदाहरणहरू पाइन्छन् जस्बाट यो प्रकट हुन्छ कि आवश्यकतानुसार एउटा गुरूले अनेक शिष्यहरूको सेवा गर्न सक्तछन र एउटा शिष्यले अनेक गुरूहरूबाट ज्ञान प्राप्त गर्न सक्तछन् । यस्मा यस्तो कुनै सिमा बन्धन छैन जस्को कारण एकको उपरान्त अरू कुनै दोस्रोबाट प्रकाश पाउँन प्रतिवन्ध होस् । त्यसो त एक व्यक्तिको कैयौ पुरोहितहरू हुन्छन् । गाउँको पुरोहित, तिर्थको पुरोहित, कुल पुरोहित, राष्ट्रको पुरोहित, दीक्षा पुरोहित या ब्रह्म पुरोहित, यी सबै पुरोहितहरू आ-आफ्नो क्षेत्र अवसर र कार्यमा योग्य तथा पुज्न हुन्छन् । उनीहरू एक अर्काको विरोधी होइनन् वल्की पुरक हुन् ।

चौबीस अक्षरको गायत्री मन्त्र सर्ब प्रसिद्ध छ । त्यस्लाई आजकल शिक्षित बर्ग सबैले जान्दछन् । फेरि पनि उपासना गर्नु, साधनाजन्य लाभहरू लिनु छ भने गुरूमुख भएर गायत्रीको दीक्षा लिनुपर्दछ । बसिष्ट र बिश्वामित्रको सराप बिमोचन गर्दै कीलित गायत्रीलाई उत्कीलन गरेर साधना गर्नुपर्दछ । गुरूमुख भएर गायत्री दीक्षा लिनु एक संस्कार हो यस्मा त्यस दिन गुरू शिष्य दुबैले उपवास बस्नु पर्दछ । शिष्यले चन्दन अक्षता धुप बत्ति, नैवेद्य, अन्न, बस्त्र, पात्र, दक्षिणाबाट गुरूलाई पूजा गर्नुपर्दछ भने गुरूले शिष्यलाई मन्त्र दिनुपर्दछ र पथप्रदर्शकको भार आफुमा लिनुपर्दछ । यस गाँठो बन्धनको उप्रान्त आफ्नो उपयुक्त साधना निश्चित गराएर जुन शिष्य श्रद्धापूर्वक अगाडी वढ्दछ, उनीहरू भगवतीको कृपाबाट आफ्नो अभीष्ट उद्देश्यलाई प्राप्त गर्दछन् ।

जबदेखि गायत्रीको दीक्षा लिइयो तबदेखि पूर्व सिद्धि प्राप्त नभएसम्म साधना गुरूलाई आफ्नो साधनाको समयमा अगाडी राख्नुपर्दछ । गुरूको प्रत्यंक्ष रूपबाट सदा साथ रहन त संभव हुन सक्तैन, तर उहाँको चित्रलाई पूजास्थानमा, अथवा ऐनाको फ्रेममा राख्न सकिन्छ र गायत्री संध्या, जप, अनुष्ठान, या कुनै अरू साधना आरम्भ गर्नु अगाडी त्यस चित्रलाई पुजा गर्ने धुप, अक्षता, नैबेद्य, पुष्प, चन्दन, आदिबाट गर्नुपर्दछ । जहाँ चित्र प्राप्त छैन त्यहाँ एउटा नरिवललाई गुरूको प्रतिकको रूपमा स्थापित गर्नुपर्दछ । जस्तो कि एकलव्य भीलको कथा प्रसिद्ध छ उस्ले द्रोणाचार्यको माटोको मूर्ति स्थापना गरेर उसैलाई गुरू मानेका थिए र उसैसँग सोधेर बाण बिद्या सिकेका थिए । अन्तमा उ यति सफल धनुर्धारी भयो कि पाण्डवहरू समेतले उस्को विशेषता देखेर आश्चर्य चकित हुनु परेको थियो । फोटो या नरिवलको माध्ययमबाट पूजा गरेर जस्ले पनि गायत्री साधना आरम्भ गर्दछ भने त्यो सरापमुक्त तथा उत्किलीत हुन्छ ।

गायत्रीको मूर्तिमान प्रतिमा यज्ञोपवीत

यज्ञोपवीतलाई ब्रह्मसुत्र पनि भन्न सकिन्छ । सुत्र डोरीलाई पनि भनिन्छ त्यस संक्षिप्त शब्द रचनाको अर्थ धेरै बिस्तृत हुन्छ । व्याकरण, दर्शन, धर्म, कर्म-काण्ड आदिको अनेकौ ग्रन्थहरू यस्ता

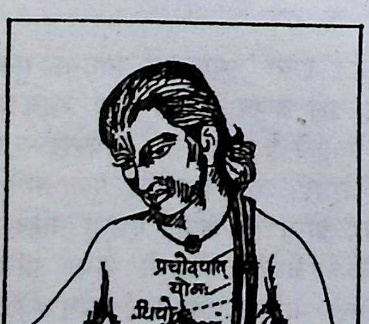
छन् जस्मा ग्रन्थकर्ताले आफ्नो मन्तव्यलाई धेरै छोटकरी संस्कृत वाक्यमा सन्निहत गरेका छन् । त्यस सुत्रमा लामा बृत्ति, टिप्पणी तथा टिकाहरू भएका छन् जसद्वारा त्यस सुत्रमा लुकेका अर्थहरू बिस्तार हुन्छन् । ब्रह्मसुत्रमा अक्षर छैन । त्यै पनि संकेतबाट धेरै भनिएका छन् । मूर्ति, चिन्ह, चित्र, अवशेष आदिका आधारमा ठुला-ठुला महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुन्छ । यद्यपि यस्मा अक्षर हुदैन त्यै पनि धेरै संकेतहरू प्रकट भएर आउँछ । भलै त्यस इशारा तथा संकेतमा कुनै शव्द लिपीको प्रयोग गरिएको हुदैन । यज्ञोपवीतको ब्रह्मसुत्र यद्यपि वाणी र लिपीबाट रहित छ त्यैपनि त्यस्मा एक बिशेष व्याख्यानको अभिभावना रचिएको छ ।

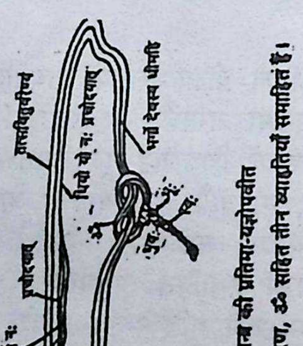
गायत्रीलाइ गुरू मन्त्र भनिन्छ, यज्ञोपवीत धारण गर्ने समयमा वेद आरम्भ गायत्री मन्त्रबाट गराइन्छ । प्रत्येक द्विजलाई गायत्री जान्नु अनिवार्य छ, जस्तो कि यज्ञोपवीत (जनै) लगाउँनु । यो गायत्री-यज्ञोपवीतको जोडी यस्तै छ । दुईको जोडी यस्तै छ जस्तो लक्ष्मीनारायण, सीताराम, राधेश्याम, प्रकृतिब्रह्म, गौरीशंकर, नरनारीका आदि जोडाहरू हुन्छन् । दुईको सम्मिलित व्यवस्थाको नाम नै गृहस्थ हो, त्यस्तै गायत्री उपवीतको सम्मिलित द्विजत्व हो । उपवीत सुत्र हो भने गायत्री त्यस्को व्याख्या हो र दुबैको आत्मा एक अर्कासँग गासिएको छ ।

यज्ञोपवीतमा तीन तार छ, गायत्रीमा पनि तीन चरणहरू छन् । *'तत्सवितुवरेण्यं'* पहिलो चरण हो भने *'भगोदेवस्य धीमहि'* दोस्रो चरण र *'धियो यो न प्रचोदयात'* तेस्रो चरण हो । तीन तारको तात्पर्य के हो ? यस्मा के सन्देश निहित छ ? यो कुराको जानकारिको लागि गायत्रीको यो तीन चरणलाई राम्ररी जान्नुपर्दछ ।

उपवीतमा तीन प्रकारको ग्रन्थिहरू र एउटा ब्रह्मग्रन्थी हुन्छ । गायत्रीमा तीन व्याहृतिहरू (भुः भुवः स्वः) र एक प्रणव (ॐ) छ । गायत्रीको आरम्भमा ओमकार र भुः भुवः स्वः को जुन तात्पर्य हो त्यसैतिर यज्ञोपवीतको तीन ग्रन्थिहरूले संकेत गर्दछन् । त्यस्लाई संझिनको लागि यो जान्न अति आवस्यक छ कि चार गाँठोले मनुष्य जातिलाई के के संदेश दिएको छ?

यज्ञोपवित चित्र





यस महाबिज्ञानलाई चिन्न र सरलतापूर्वक हृदयङ्गम् गर्नको लागि यस्लाई चार भागमा बिभक्त गर्न सक्तछौं ।

१. प्रणव तथा तीन व्याहुतिहरू अर्थात यज्ञोपवीतको चार ग्रन्थिहरू ।

२. गायत्रीको पहिलो चरण अर्थात यज्ञोपवीतको पहिलो लङ ।

३. दोस्रो चरण अर्थात दोश्रो लङ । र

४. तेस्रो चरण अर्थात तेश्रो लङ । यस संबन्धमा अब बिचार गरौ –

१. प्रणवको संदेश हो – "परमात्मा सर्बत्र समस्त प्राणीहरूमा समाबिष्ट छ, यसैले लोक सेवाको लागि निष्काम भावले कर्म गर्नुपर्दछ र आफ्नो मनलाई स्थिर तथा शान्त राख्नु पर्दछ ।"

२. भुः को तत्वज्ञान हो – "शरीर अस्थायी औजार मात्र हो, त्यसैले यस्मा अत्याधिक आसक्त नभएर आत्मबल वढाउँने मार्गको तथा सत्कर्मको आश्रय लिनु पर्दछ ।"

३. भुवः को तात्पर्य हो – "पापहरूको विरूद्ध रहने मानिसले देवत्वलाई पाउँछ । जुन मानिसले पवित्र आदर्श र साधनलाइ अपनाउँछ त्यो नै बृद्धिमान् हो । "

४. स्वः को प्रतिध्वनि हो – "बिबेकद्वारा शुद्ध बुद्धिबाट सत्य जान्नु, संयम र त्यागको नीतिलाई आचरण गर्नको लागि आफुलाई तथा अरूलाई प्रेरणा दिनुपर्दछ । "

यो चतुर्मुख नीति यज्ञोपवीतधारीको हुन्छ । यी सबैको सारांश यो हो कि उचित मार्गबाट आफ्नो शक्तिलाई वढाउँनु र अन्तःकरण उदार राख्दै आफ्नो शक्तिको अधिकांश भाग जनहितको लागि लगाई राख्नु । यसै कल्याण नीतिमा हिड्दा मानिसले व्यष्टिरूपबाट तथा समस्त संसारमा भएको सबै सुख शान्ति प्राप्त गर्न सक्तछ । यज्ञोपवीत गायत्रीको मूर्तिमान प्रतिमा हो, त्यस्को जुन संदेश मनुष्य जातिको लागि छ, त्यस्को अतिरिक्त अरू कुनै मार्ग यस्तो छैन, जस्मा बैयक्तिक तथा सामाजिक सुख शान्ति स्थिर सहन सकुन् ।

देवलोकमा एउटा यस्तो कल्पबृक्ष छ, जस्को मुनी बसेर जुन वस्तुको कामना गरियो त्यहि वस्तु तुरन्त उस्को अगाडी प्राप्त हुन्छ । जेपनि इच्छा गरिन्छ भने त्यो तुरन्त पूर्ण हुन्छ । त्यो कल्पबृक्ष जोसँग हुन्छ त्यो कति सुखी र संतुष्ठ होला यस्को कल्पना सहजै गर्न सकिन्छ ।

पृथ्वीमा पनि एउटा यस्तो कल्पबृक्ष छ जस्मा देवलोकको कल्पबृक्षमा भएको सवै संभावनाहरू लुकेको छ । यस्को नाम हो गायत्री । गायत्री मन्त्रलाई स्थुल दृष्टिबाट हेरियो भने त्यो चौबीस अक्षरहरू र नौ पदहरूको शव्द श्रृखला मात्र हो तर यदि त्यस्लाई गंभीरतापूर्वक अबलोकन गरेमा त्यस्को प्रत्येक पद र अक्षरमा त्यस्ता तत्वहरूको रहस्य लुकेको पाइन्छ, जस्मा कल्पबृक्षको जस्तै समस्त इच्छाहरूको पूर्ति हुन सक्तछ ।

तलको पृष्ठमा गायत्री कल्पबृक्षको चित्र दिएको छ । यस्मा भनिएको छ "ॐ" इश्वर आस्तिकता नै सनातन धर्मको मूल हो । यस्बाट अगाडी बढेर त्यस्को तीन बिभाग हुन्छ – "भुः, भुवः, स्वः" भू को अर्थ हो आत्मा-ज्ञान, भुवको अर्थ हो कर्मयोग र स्व को तात्पर्य हो स्थिरता, समाधि । यी तीनवटै शाखाहरूबाट प्रत्येकमा तीन-तीन हाँगाहरू निस्कन्छ, त्यस्मा प्रत्येकको पनि आ-आफ्ना तात्पर्य छ । तत् जीवन बिज्ञान । सवितु शक्ति संचय । वरेण्यं-श्रेष्ठता । भर्गो-निर्मलता । देवस्य-दिव्यदृष्टि । धीमहि-सद्‌गुण । धियो- बिबेक । योनः- संयम । प्रचोदयात् -सेवा । गायत्री हाम्रो मनोभूमिमा रोप्दछ, फलस्वरूप जुन खेतमा उम्रन्छ त्यो कल्पबृक्षबाट कुनै प्रकारले कम हुदैन ।

यस्तो उल्लेख पाइन्छ कि कल्पबृक्षको सबै पातहरू रत्नजडित छ । ती रत्नहरू जस्तो सुशोभित र बहुमुल्य हुन्छ । गायत्री कल्पबृक्षको उपयुक्त नौ पातहरू निसंदेह नौ रत्नहरूको समान मुल्यवान र महत्वपूर्ण छ । प्रत्येक पात र प्रत्येक गुणहरू रत्नबाट कुनै प्रकारले कम हुदैन । "*नौलाखा*" हारको गहना धेरै प्रशंसित छ । नौ लाख रूपैयाको लागतमा बनेको नौलाखा हार लगाउँनेहरू आफुले आफैलाई बडो भाग्यशाली संझन्छन् । गायत्री मन्त्र पनि नौलाखा हारभन्दा कुनै प्रकारले कम महत्वको छैन ।

गायत्री-गीताको अनुसार यज्ञोपवीतको नौतारले नौगुणहरूको धारण गर्नलाई आदेश गर्दछ । तिनिहरू यत्तिका महत्वपूर्ण छ कि नौ रत्नहरूको तुलनामा यी गुणहरूका महिमा धेरै छ ।

१. जीवन विज्ञानको जानकारी हुनाले मानिसले जन्म र मृत्युको रहस्यलाई बुझ्न सक्तछ । उस्लाई कुनै कुराको डर हुदैन र उ सँधै निर्भय रहन्छ । उस्लाई शरीर र संसारिक वस्तुहरूको लोभ-मोह पनि हुदैन । फलस्वरूप जुन असाधारण हानी लाभका लागि मानिसहरू दुःखको समुन्द्रमा डुब्दछ र हर्षको बेलामा उत्ताउँलो हुन्छन् त्यस उन्मादबाट हमेसा बच्दछ ।

२. शक्ति संचयको नीति अपनाउँनेहरू दिन-दिनै धेरै स्वस्थ, विद्वान, बुद्धिमान, धनी, सहयोग सम्पन्न, प्रतिष्टावान, हुदै जान्छन् । निर्बलहरूमा प्रक्रृतिको बलवानहरूको तथा दुर्भाग्यको जुन आक्रमण भइ रहन्छ त्यस्बाट उ बाचिरहन्छ र शक्ति संपन्नको कारण जीवनमा हरेक प्रकारको आनन्दहरूलाई स्वयं भोगदछ एवम् आफ्नो शक्तिद्वारा दुर्वलहरूको सहायता गरेर पुण्य प्राप्त गर्दछ । अनीति त्यही हुन्छ जहाँ शक्तिको संतुलन हुदैन । शक्ति संचयको स्वभाविक परिणाम हो–अनीतिको अन्त हुनु, जुन सबैको लागि कल्याणकारी हुन्छ ।

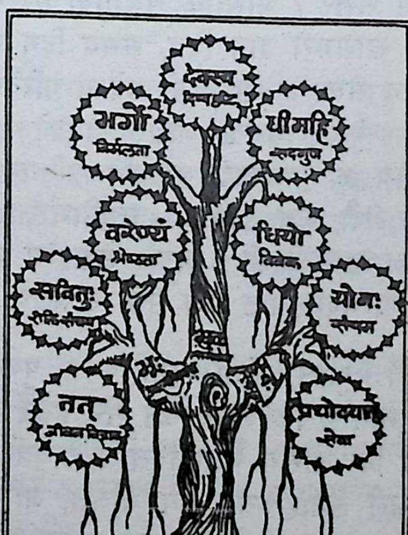
३. श्रेष्ठताको अस्त्वि परिस्थितिमा होइन, बिचारमा हुन्छ । जुन व्यक्ति साधन संपन्नतामा बढ्-चढ् हुन्छ तर लक्ष्य, सिद्धान्त, आदर्श, एवम् अन्तःकरणको दृष्टिबाट गिरेको हुन्छ । तिनिहरूलाई निकृष्ट नै भनिन्छ । यस्ता निकृष्टहरू आफ्नो आत्माको दृष्टिमा, परमात्माको दृष्टिमा र अरू अन्य गंभिर बिबेकवान व्यक्तिहरूको दृष्टिमा तल्लो श्रेणीको ठानिन्छ । आफ्नो नीचताको दृष्टिमा दण्ड स्वरूप आत्मताडना, इश्वरीय दण्ड र बुद्धिभ्रमको कारण मानसिक अशान्तिमा डुबि रहन्छ । यस्को बिपरित कुनै व्यक्ति भलै गरीव, साधनहीन् होस् तर उस्को आदर्श, शिद्धान्त, उद्देश्य, अन्तःकरण उच्च तथा उदार छ भने त्यो श्रेष्ठ

भनिन्छ । यो श्रेष्ठताले उस्को लागि यत्ति आनन्दको उद्भव गर्दछ, जुन ठुला-ठुला सांसारिक सम्पदाबाट पनि संभव छैन ।

४. निर्मलताको अर्थ हो –सौन्दर्य । सौन्दर्य त्यो बस्तु हो जस्लाई मानिस मात्र होइन पशु-पंक्षि र कीट-पतङ्गसम्मले मन पराउँदछन् । यो निश्चित छ कि कुरूपताको कारण फोहर हो । मलिनता जहाँ कहि रहन्छ त्यस्मा कुरूपता रहन्छ र त्यस्बाट टाढा रहने सबैको इच्छा हुन्छ । शरीरभित्र मल भरिएको हुन्छ त मानिस कमजोर र बीमार रहन्छन् । यसरीनै कपडा, भोजन, छाला, कपाल, प्रयोजनीय पदार्थ आदिमा फोहर हुन्छ तब त्यो घृणास्पद, अस्वस्थकर, निकृष्ट एवम् निन्दनिय बन्दछ । मनमा, बुद्धिमा, अन्तःकरणमा, मलिनता भए त भन्नु नै के? मानिसको स्वरूप हैवान र शैतान भन्दा पनि खराब हुन जान्छ । यी विकृतिहरूबाट बच्ने एक मात्र उपाय "सर्वतोमुखी निर्मलता" हो जो बाहिर भित्र सबैतिरबाट निर्मल छन्, जस्को कमाई, बिचारधारा, देह, बाणी, पोशाक, छाप्रो, प्रयोजनीय सामग्री निर्मल, स्वच्छ, शुद्ध छन् भने त्यो सबै प्रकारबाट सुन्दर, प्रसन्न, प्रफ्ल्ल, मृदुल एवम् संतुष्ठ देखिन्छ ।

५. दिव्यदृष्टिबाट हेर्नुको अर्थ हो –संसारको दिव्य तत्वहरूको साथ आफ्नो संबन्ध जोड्नु । सबै पदार्थहरूले आफ्नो सजातीय पदार्थलाई आफुतिर तान्दछ । जस्को दृष्टिकोण संसारको राम्रोपनलाई हेर्नु, संझनु र अपनाउँनु हुन्छ उस्ले चारैतिर अशल व्यक्तिहरूलाई मात्र देख्दछ । मानिसको पुकार, सेवा भाव, सहयोग र संकल्पमा ध्यान दिदाबाट यस्तो प्रतित हुन्छ कि मानिसमा खराबीको अपेक्षा राम्रोपना धेरै छन् र संसारले हामीबाट उपकारको अपेक्षा धेरै गरिरहेको छ । आँखामा जुन रङ्गको चस्मा लगाई दियो आँखाले त्यस्तै रङ्ग मात्र देख्दछ । जस्को दिव्य दृष्टि छ उस्ले प्रभुको यस परम पुनीत फुलवारीमा आनन्दै आनन्द देख्दछ ।

गायत्री कल्पबृक्ष



६. सद्गुण – आफुमा राम्रो बानी, योग्यता, विशेषता धारण गर्नु सद्गुण भनिन्छ । बिनय, नम्रता, शिष्टाचार, मधुर भाषण, उदार व्यबहार, सेवा, सहयोग, इमान्दारी, परिश्रमशीलता, समयको पावन्दी, नियमितता, मितव्ययिता, मर्यादित रहनु, कर्तव्यपरायणता, जागरूकता, प्रशन्न मुख मुद्रा, धैर्य, साहस, पराक्रम, पुरूषार्थ, आशा, उत्साह, आदि यी सवै सद्गुण हो । संगित, साहित्य, कला, शिल्प, व्यापार बक्तृक्ता, व्यबसाय, उद्योग, शिक्षण आदि योग्यता हुनु सद्गुण हो । यसप्रकारको सद्गुण जोसँग हुन्छ उस्ले आन्दमय जविन विताउँदछ । यस्को कल्पना सहजै गर्न सकिन्छ ।

७. बिवेक – एक प्रकारको आत्मिक प्रकाश हो जस्द्वारा सत्य-असत्य, उचित-अनुचित, आवश्यक-अनावश्यक, हानि-लाभको परिक्षा हुन्छ । संसारमा असंख्य परस्पर विरोधी मान्यता, रिवाज, बिचारंधाराहरू प्रचलित छन र त्यस्का पछाडी हरेकको केही न केही आधारहरू छन्, केहि उदाहरण तथा केहि पुस्तकहरू एवम् महापुरूषहरूको नाम अबश्य संबन्धित हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यो निर्णय गर्न कठिन हुन्छ कि यस परस्पर विरोधी कुरामा के ग्राह्त्य छ र के अग्राह्त्य? यस संबन्धमा देश, काल, परिस्थिति, उपयोगीता, जनहित आदि कुराहरूलाई ध्यानमा राख्दै सद्बुद्धिबाट जुन निर्णय गरिन्छ त्यो नै प्रमाणिक एवम् ग्राह्त्य हुन्छ । जस्ले उचित निर्णय गऱ्यो तब यो सम्झनु पर्छ कि उस्ले सरलतासँग सुख-शान्तिको लक्ष्यसम्म पुग्न सिधा बाटो पायो । संसारमा अधिकांश कलह, क्लेश, पाप एवम् दुःखको कारण दुर्बुद्धि, भ्रम, तथा अज्ञान हुन्छ । बिवेकवान व्यक्तिहरूले यस्तो सबै झन्झटबाट सजिलै छुटकारा पाउँछन ।

८. संयम – जीवन-शक्ति, बिचार-शक्ति, भोगहरूको श्रमलाई, संतुलित राख्नु संयम हो । यस्लाई घट्न, नष्ट हुन, र अनुचित मार्गमा लाग्न नदिनु हो । संयमको अर्थले मानव शरीर आश्चर्यजनक शक्तिहरूको केन्द्र हो, यदि त्यस शक्तिहरूको अपव्यय रोकेर उपयोगी दिशामा लगाइयो भने अनेक आश्चर्यजनक सफलताहरू पाउँन सकिन्छ र जीवनको प्रत्येक दिशामा उन्नती हुन सक्तछ ।

९. सेवा –सहायता, सहयोग, प्रेरणा, उन्नति, सुविधा आदिमा बृद्धि हुनु यो उस्को सबैभन्दा ठूलो सेवा हो । यस दिशामा हाम्रो शरीर र मस्तिष्क सबैभन्दा धेरै राम्रो सेवाको पात्र हो, किनकि उ हाम्रो सबैभन्दा नजिक छ । खासगरी दान दिनु, समय दिनु या विना मुल्य आफ्नो शारीरिक, मानसिक, शक्ति कसैलाई दिनु सेवा भन्छि र यो अपेक्षा गरिदैन कि हाम्रो यस त्यागबाट उस्मा कृयाशक्ति, आत्म निर्भरता, स्फूर्ति, प्रेरणा जाग्रत भएको छ वा छैन । यसप्रकारको सेवा व्यक्तिलाई आलसी, परावलम्वि, र भाग्यवादी बनाउँने हानिकारक सेवा पनि हो । हामी अरूको सेवा यसप्रकारको प्रेरक सेवा गरौ, जुन उत्साह, आत्मनिर्भरता र कृयाशिलतालाई सतेज गर्नमा सहायक होस् । सेवाको फल उन्नती हो । जस्ले सेवाद्वारा आफुलाई तथा अरूलाई समुन्न्त बनाउँनु संसार, संसारिक र आत्मदृष्टिबाट सदा सुखी र संतुष्ट रहन्छन् ।

यो नवौ गुण निसंदेह नवरत्न हो । लाल, मोती, मुगा, पन्ना, पुष्पराज, हीरा, नीलम, गोमेद, वैदुर्य यिनिहरूलाई नवरत्न भनिन्छ । भनिन्छ कि जोसँग यो रत्न हुन्छ उनीहरू सर्बसुखी सम्झन्छन, तर हिन्दु सनातन धर्मशास्त्र भन्दछ कि जोसँग यज्ञोपवित र गायत्री मिश्रित आध्यात्मिक नवरत्न छ त्यो यस भूतलमा कुवेर हो । भलै उनीहरूसँग धन, दौलत, जमिन, जायदाद आदि नहोस् । यो नवरत्न माण्डित कल्पबृक्ष जोसँग हुन्छ त्यो बिवेकयुक्त यज्ञोपवितधारी भै सदा सुरलोकको संपदा भोग्दछ । उस्को लागि यो भू-लोक नै स्वर्ग हो । त्यो कल्पबृक्षले हामीलाई चार प्रकारको फल दिन्छ, जस्तै – धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष । यी चारवटै सम्पदाबाट हामीलाई परिपूर्ण गरिदिन्छ ।

साधकहरूका लागि उपवीत आवश्यक छ

कति मानिस सोच्दछन कि यज्ञज्ञोपवित हामीबाट सध्न सक्तैन । हामी त्यस्को नियमलाई पालन गर्न सक्तैनौ । त्यसैले त्यस्लाई हामीले धारण गर्नुहुदैन । यो त यस्तो कुरा भयो, जस्तो कसैले भन्यो कि मेरो मनमा इश्वर भक्ति छैन, यसैले म पूजा-पाठ गर्दिन । पूजा-पाठ गर्नाको तात्पर्य भक्ति उत्पन्न गर्नु हो, यो भक्ति पहिले नै हुन्छ भने पूजापाठ गर्ने आवश्यकता नै रहदैन । यस्तो कुरा जनैको सम्बन्धमा पनि हुन्छ, यदि धार्मिक नियम साधना आपसे आप भए त्यस्लाई प्रतिवन्ध किन गर्ने ? किनकी खास गरि नियम सध्दैन, त्यसैले यज्ञोपवितलाई प्रतिवन्ध गर्न लगाएर त्यस नियमहरू साध्नलाई प्रयत्न गरिन्छ । जुन मानिस नियमलाई साध्न सक्तैन उस्को लागि सबैभन्दा धेरै आवश्यकता जनै धारण गर्नु हो । जो बिमारी छन्, उसैलाई औषधी चाहिन्छ, यदि बिरामी नभए उस्लाई औषधीको आवश्यकता किन ?

नियमलाई किन साध्न पर्दछ ? यस बारेमा मानिसहरूमा बडो बिचित्रको मान्यताहरू छन् । कति मानिस संझन्छन कि भोजन संबन्धि नियमहरूको पालना गर्नु नै जनैको नियम हो । स्नान नगरी भोजन नगर्नु, आफ्नो जातीको अलावा अन्य कसैले बनाएको भोजन नखानु, यज्ञोपवितको साधना हो । यो बडो अधुरो र भ्रमपूर्ण धारणा हो । जनैको मन्तव्य मानिस जीवनको सर्वाङ्ग पूर्ण उन्नती हो । त्यस उन्नतीमा स्वास्थको उन्नती पनि एउटा हो र त्यस्को लागि अन्य नियम पालना गर्नु सँगै भोजन संबन्धि नियमहरूको सावधानी राख्नु उचित हो । यस दृष्टिबाट जनैधारीको लागि भोजन संबन्धि नियमहरूको पालना गर्नु ठिक हो तर जुनप्रकार द्विज जीवनको सर्वाङ्गिण उन्नतीको नियमहरूलाई पूर्णतया पालना गर्न सक्तैनन्, तरपनि काँधमा जनै धारणा गरि रहन्छन् । फेरि भोजन संबन्धि कुनै नियममा यदि त्रुटी रह्यो भने यो संझनु हुन्न कि त्रुटिको कारण जनै धारण गर्नेको अधिकार नै खोसिन्छ । यदि भुठो बोल्नेलाई दुराचारको दृष्टि राख्नेले बेइमानि बानीबाट आलश्य, प्रमाद वा व्यासनहरूमा ग्रस्त रहदा जनै लगाउँन छाड्दछन् भने केवल भोजन संबन्धि नियमहरू कहिले-काही अपवादको रुपमा आउँनाले नियम छुटन सक्छ, यस्तो सोचलाई उचित भन्न सकिन्छ ।

मल-मुत्रलाई त्याग्दा कानमा जनै बेर्नुमा भूल हुनेको अक्सर भय रहन्छ । कति मानिस यस्तो डरबाट जनै लगाउँन छोडि दिन्छन, यो ठिक हो यस नियमलाई कठोरतापूर्वक पालना गर्नुपर्दछ । प्रारम्भमा सिकारूहरूलाई केहि छुट पनि हुनुपर्दछ । जस्बाट एक दिनमा ३/३ वटा जनैलाई फेर्न नपरोस् । कानमा राख्नुको तात्पर्य हो मल-मूत्रको अशुद्धता जनैमा नपर्नु, जनैलाई घाटीमा फ़ेरा लगाईदिए कमर भन्दा माथी रहन्छ जनै अशुद्ध हुने आशंका नरहने भएकोले जनैलाई घाटीमा बेरेर राख्नु पर्दैन ।

साना उमेरको बालकहरूको लागि तथा अन्य भुलक्कड व्यक्तिहरूको लागि तृतियांश जनैको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । पुरा जनैको अपेक्षा दुई तिहाई सानो अर्थात एक तिहाईको तीन लड भएको जनै लगाउँन सकिन्छ । यसप्रकारको जनैलाई आचार्यहरूले कण्ठि भनेका छन् । साना बालकको जब उपनयन हुन्थे तब कण्ठि लगाई दिन्थे । आज पनि गुरू नामधारी पंडितजी गलामा लगाएर र कानमा मन्त्र सुनाएर गुरू दीक्षा दिने गर्दछन ।

यसप्रकारको अबिकसित व्यक्तिले जनैलाई नित्यको सफाई राख्न पनि प्राय भूल गर्दछन् जस्ले गर्दा शरीरको, पसिनाले भिजेको हुन्छ, फलस्वरूप मैलो र गन्हाउँने हुन्छ र रोग तथा किटाणु त्यस्मा जम्मा हुन थाल्दछ । यस्तो स्थितिमा कुनै उपाय निकाल्नु पर्दछ जस्ले गर्दा घाटीमा रहेको जनै

शरीरमा कम स्पर्श होस् । यस्को लागि तुलसी रूद्राक्ष या कुनै अरू पवित्र बस्तु राखी दिन्छन् । फलस्वरूप त्यो दानामात्र शरीरमा स्पर्श गर्दछ । सुत्र, धागो अलग रहन्छ र पसिना जम्न र शुद्धिमा प्रमाद हुने खतरा रहदैन त्यसैले दाना भएको कण्ठि जनै लगाई दिने चलन चलेको छ ।

पूर्ण रूपबाट नभए पनि आशिंक रूपमा भएपनि गायत्रीको साधकहरूले जनै अवश्य धारण गर्नु पर्दछ किन की उपनयन गायत्रीको मूर्तिमान प्रतिक हो । त्यस्लाई नलगाए भगवतीको साधनाको धार्मिक अधिकार पाइदैन । आजकल नया फेसनमा गहनाहरूको रिवाज कम हुदै गइरहेको छ । फेरि पनि गलामा कण्ठी माला कुनै न कुनै रूपमा स्त्री-पुरूष धारण गर्दछन । गरीव स्त्रीहरूले पोते धारण गर्दछन् । यी आभुषण गहानाहरूका नाम हार, नेक, नेकलेस, सिक्री, माला आदि छन् तर यो वास्तवमा कण्ठीको प्रकार हो । चाहे स्त्रीहरूसँग अन्य गहना रहुन या नरहुन तर यति त निश्चित छ कण्ठीलाइ गरीब भन्दा गरीब स्त्रीहरू पनि कुनै न कुनै रूपमा धारण गर्दछन् । यस्बाट प्रकट हुन्छ कि हिन्दु नारीहरूले आफ्नो सहज धर्म प्रेमलाई कुनै न कुनै रूपमा जीवित राखेका छन् र उपवीतलाई कुनै न कुनै प्रकारबाट धारण गरेका छन् ।

जुन मानिसलाई उपवीत धारण गर्ने अधिकार छैन, जस्लाई कसैले दीक्षा दिदैनन्, उनीहरू पनि गलामा तीनतार या नौतारको डोरा चार गाँठो बनाएर धारण गर्दछन् । यस प्रकारको चिन्ह पूजा हुन्छ । पुरा यज्ञोपवीतको एक तिहाई लामो जनै गलामा राखी राख्ने पनि कतै कतै रिवाज होस् ।

गायत्री साधनाको उद्देश्य

नयाँ बिचारहरूबाट पुराना बिचार बदलिन्छन् । कुनै व्यक्तिले कुनै कुरालाई गलत रूपबाट संभिरहेको छ भने त्यस्तो तर्क, प्रमाण र उदाहरणको आधारमा नयाँ कुरा संभाउँन सकिन्छ । यदि त्यो अत्यन्त दुराचारी, मुढ, उत्तेजित, या मदान्ध छैन भने प्राय: सही कुरा बुभ्न उस्लाई कठिनाई हुदैन । सही कुरा बुभ्रे पछि प्राय: गलत मान्यता बदलिन्छ । यदि कसैले आफ्नो स्वार्थमा मान रक्षाका कारण पुर्व मान्यताको वकालत गरिरहेको छ भने उक्त मान्यता र बिश्वासको क्षेत्रमा बिचार परिबर्तन अवश्य हुन्छ । ज्ञानद्वारा अज्ञानलाई हटाई दिन बिशेष कठिनाई छैन ।

परन्तु स्वभाव, रूचि, इच्छा, भावना र प्रकृतिको बारेमा यो कुरा छैन । त्यस्लाई साधारण तरिकाबाट बदल्न सकिदैन । यो जुन स्थानमा जमेको हुन्छ त्यहाँबाट सजिलैसँग हटदैन । किनकी मानिस चौरासीलाख कीटपतङ्ग, जीव जन्तुको क्षुद्र योनिमा भ्रमण गर्दै मानव शरीरमा आउँदछ । त्यसैले स्वभावत: पछिल्ला जन्म जन्मान्तरको पाशविक नीच संस्कार बडो दृढताबाट आफ्ना जरा मनोभूमिमा जमाएको हुन्छ । त्यस्मा परिवर्तन हुदै रहन्छ तर त्यस्को बिशेष प्रभाव एवम् गंभिरतापूर्वक स्वयम् आत्म चिन्तन गर्नाले मानिसहरूले असल र खराब, धर्म र अधर्मको अन्तर राम्ररी बुभ्दछन् । उस्लाई आफ्ना भूल, खराबी र कमजोरिहरू राम्ररी प्रतीत हुन्छ । वौद्धिक स्तरमा उस्ले सोच्दछ र चाहन्छ कि यी ख़राबीहरूबाट छुट्कारा पाओस् । कतिचोटी त उस्ले आफ्नो भर्त्सना पनि गर्दछ, यत्तिमा पनि उ आफ्नो चिर संचित कुप्रबृत्तिबाट, खराब आदतबाट आफुलाई अलग गर्न सक्तैन ।

नशेवाज, चोर, दुष्ट, दुराचारीहरूले यस्लाई राम्रोसँग बुभ्रेका हुन्छन कि हामीले गलत बाटो समातेका छौ । उनीहरू बहुधा यो सोच्दै रहन्छन् कि यदि यस्तो खराबीबाट छुटकारा पाए हुन्थ्यो तर यिन्का इच्छामा एउटा निर्बल कामना मात्र रहन्छ । उनीहरूको मनोरथ निष्फल भइरहन्छ । खराबीहरू छुटदैनन् । जहिले पनि प्रलोभनको अवसर आउँदछ र मनोभूमिमा जरा गाडेर भरिएको

कुप्रबृत्तिहरू आधि-तुफान जस्तै आई रहन्छन र उनीहरूले आफ्नो आदतबाट मजबुर भएर खराब कामहरू फेरि पनि गर्दछन । बिचार र संस्कार यी दुइको तुलनामा संस्कारको शक्ति अत्याधिक प्रवल छ । बिचार उस्को सानो बच्चा हो र संस्कार चाहि परिपक्क प्रौढ हो । दुबैको लडाईमा प्रायः यस्तै परिणामहरू देखिन्छ कि बच्चाको हार हुन्छ र प्रौढको जीत । यद्यपि कतिपटक मनस्वी व्यक्ति श्रीकृष्णद्वारा पूतना र रामद्वारा ताड्‌काको वधको उदाहरण उपस्थित गरेर आफ्नो बिचार बलद्वारा कुसंस्कारहरू माथी विजय प्राप्त गर्दछन् तर खास गरि मानिस कुसंस्कारको जालमा फसेको पंक्षि जस्तो तडपिएको देखिन्छ । अनेकौ धर्म, उपदेशक ज्ञानी, बिद्वान, नेता, संभ्रान्त महापुरूषहरूको नीति चरित्र जब कुकर्मयुक्त देखिन्छ तब यो नै भन्नु पर्दछ कि यिनीहरूको मति, बुद्धिलाई प्रौढताले पनि आफ्नो कुसंस्कारहरूमा विजय पाउँन सकेन । कतिचोटी त असल-असल इमान्दार र तपस्वी मानिस कुनै विशेष प्रलोभनको अवसरमा फस्दछन्, जस्को लागि पछाडी उनीहरूले पश्चाताप गर्नुपर्दछ । चिर संचित पाशवीक बृत्तिहरूको भूकम्प जब आउँदछ तब सदाशयताको आधारमा चिर प्रयत्नबाट बनाएको चरित्रको जग ढल्दछ ।

उपर्युक्त पंक्तिहरूको तात्पर्य यो होइन कि शक्ति निरर्थक वस्तु हो र उसद्वारा कुसंस्कारहरूलाई जीत्नमा सहायता पाइदैन । यस पंक्तिहरूमा यो भनिदै छ कि साधारण मनोबलको सदीक्षाहरू मनोभूमिलाई परिमार्जन गर्नमा धेरै समयमा मन्द गतिबाट बिस्तारै-बिस्तारै अगाडी बढ्दछ । अनेकौ पटक उनीहरूलाई निराश र असफलता हुन्छ । यस्मा पनि सद्‌विचारको क्रम जारी रहे भने अवश्य कालान्तरमा कुसंस्कारबाट विजय प्राप्त गर्न सकिन्छ । आध्यात्म विद्याको आचार्य यति आवश्यक कामलाई यति ढिलासम्म रहन दिन चाहदैनन् । त्यसैले उन्ले यस संबन्धमा अत्याधिक गंभिरता, सुक्ष्म दृष्टि, मनोयोगपूर्वक बिचार बिश्लेषण गरेको छ र उनीहरू यस परिणाममा पुगेका छन् कि मन क्षेत्रको जुन स्तरमा बिचारको कम्पन कृयाशील रहन्छ, त्यस्मा धेरै गहिरो स्तरमा संस्कारहरूको जरा हुन्छन् ।

इनार खन्दा जमीनबाट विभिन्न जातिका माटोको तहहरू निस्कन्छन्, त्यस्तै मनोभूमिको पनि धेरै तहहरू छन् त्यस्को कार्य, गुण र क्षेत्र भिन्न-भिन्न छ जस्मा माथिल्लो तह मन र बुद्धि हो । मनमा इच्छा र वासना पैदा हुन्छ । बुद्धिको काम बिचार गर्नु, बाटो पहिलाउँनु र निर्णय गर्नु हो । यो दुईवटा तह मानिससँग जहिले पनि नजिक रहेको हुन्छ । यस्लाई स्थुल मनः क्षेत्र भनिन्छ । संझनाबाट तथा परिस्थितिको परिवर्तनबाट यस्मा सजिलै हेर-फेर हुन सक्दछ ।

यस स्थुल क्षेत्रबाट गहिरो तहलाई सुक्ष्म मनक्षेत्र भन्दछन् । यस्को प्रमुख दुईवटा भागहरू छन् – चित्त र अहंकार । चित्तमा संस्कार, आदत, रूची, स्वभाव, गुणको जरा हुन्छ भने अहंकार आफ्नो संबन्धको मान्यतालाई भनिन्छ । आफुलाई जुन व्यक्ति धनी-दरिद्र, ब्राह्मण-क्षुद्र, पापी-पुण्यात्मा, अभागा-सौभाग्यशाली, स्त्री-पुरूष, मुर्ख-बुद्धिमान, तुच्छ-महान, जीव-ब्रह्म, वृहद-मुक्त जस्ता मान राख्दछन् भने त्यस्लाई यसै प्रकारको अहंकार मानिन्छ । आत्माको अहम् नै अहंकार हो । यी मन, बुद्धि, अहंकारको अनेकौ भेद उपभेदहरू छन् र त्यस्को गुण तथा कर्म अलग-अलग हुन्छन् । त्यस्को वर्णन यस पंक्तिहरूमा गर्न सकिदैन । यहाँ त सानो परिचय मात्र दिनु आवश्यक भएकोले कुसंस्कारहरूको निवारणको बारेमा केहि कुरा राम्ररी जान्नको लागि पाठकहरूलाई सुविधा होस भनेर दिईएको हो ।

जस्तो मन र बुद्धिको जोडा छ त्यस्तै चित्त र अहंकारको जोडा छ । मनमा नाना प्रकारको इच्छा र कामनाहरू हुन्छन् तर बुद्धिले त्यस्को निर्णय गर्दछ कि कुन इच्छालाई प्रकट गर्न योग्य छ कुन औषधी दिनु छ ? बुद्धि जान्दछ र उ सभ्यता, लोकाचार, सामाजिक नियम, धर्म, कर्तव्य, असम्भव

आदिको ध्यान राख्दछ । अनुपयुक्त इच्छालाई भित्रै दबाएर राख्दछ । यसप्रकार यी दुबै मिलेर मस्तिष्क क्षेत्रमा आफ्नो ताना बुन्दै रहन्छ ।

अन्तःकरण क्षेत्रमा चित्त अहंकारको जोडीले आफ्नो कार्य गर्दछन् । जीवात्मा आफुलाई जुन श्रेणीको, जुन स्तरको अनुभव गर्दछ, चित्तमा त्यसै श्रेणीको, त्यसै स्तरको पूर्व संस्कार सक्रृय र परिपुष्ट रहन्छ । कुनै व्यक्ति आफुलाई रक्सिबाज, पापी, कसाई, अछुत, समाजको निम्न वर्ग मान्दछ, तब उस्को अहंकारले चित्तलाई उस्को जाती संस्कारको जरा जम्नु र स्थिर राख्नको लागि तत्पर रहन्छ । जुन गुण, कर्म, स्वभाव, यस श्रेणीका मानिसहरूमा हुन्छ, उ सबैको चित्तमा संस्कार रूपमा आसन जमाएर दृढ भएर बस्दछ । यदि उस्को अहंकार अपराधी या रक्सिबाजको मान्यतालाई परित्याग गरी समाजसेवी, महात्मा, सच्चरित्र एवम् आफु ठूलो हुने मान्यता स्थिर गऱ्यो भने अति सिघ्र उस्को पुरानो बानि, इच्छा, आकांक्षा, अभिलाषा आदि बदलिन्छ र उ त्यस्तै बन्दछ । जस्तो कि आफ्नो संबन्धमा उस्को बिस्वास छ । रक्सी खानु खराब कुरा हो, यति मात्र संझाउँदा उस्को लत छुट्न मुस्किल हुन्छ । किनकी हरेकले जान्दछन् के खराबी हो, के राम्रो हो ? यस्ता बिचार त उनीहरूको मनमा अनेकौ पटक आईसकेको हुन्छ । त्यस्तो वानी त तब छुट्न सक्तछ, जब उ आफ्नो अहंकारलाई प्रतिष्ठित नागरिक बनाउँने मान्यतालाई लिन्छ र यो अनुभव गर्दछ कि यी आदतहरू मेरो गौरवको, स्तरको, व्यबहारको अनुपयुक्त छ । अन्तःकरणको एउटै प्रकार, हुंकार, चित्कारबाट उस्मा जमेर रहेको कुंस्कारहरू सबै उखालेर एकातिर फ्याकिदिन्छ र त्यस्को स्थानमा नयाँ उपयुक्त र आवश्यक अनुरूपको संस्कारहरू केही समय मै आउँन थाल्दछ र त्यस्ले स्थायि रुप लिएर बस्छ । जुन कार्य मन र बुद्धिद्वारा अत्यन्त प्रष्ट साध्य लाग्दथ्यो त्यो अहंकार परिवर्तनको एक झटकामा ठीक हुन्छ ।

अहंकारसम्म सिधा पुग्न साधनाको अतिरिक्त अरू कुनै मार्ग हुन सक्तैन । मन र बुद्धिलाई शान्त, मुर्छित, तन्द्रित, अवस्थामा छाडेर सिधा अहंकारसम्म प्रवेश पाउँनु नै साधनाको उद्देश्य हो । गायत्री साधनाको विधान पनि यसै प्रकारको छ । त्यस्को सीधा प्रभाव अहंकारमा पर्दछ । "म ब्राह्मी शक्तिको आधार हु, इश्वरीय स्फुरण गायत्री मेरो रोम-रोममा ओतप्रोत भइरहेको छ, म उस्लाई अधिकाधिक मायाले आफुभित्र धारण गरेर ब्राह्मी-भूत भइरहेको छु" । यो मान्यताले मानवीय अहंकारलाई पाशवीक स्तरबाट धेरै माथी उठाएर लैजान्छ र त्यस भेदभावमा अवस्थिति गर्दछ । मान्यता कुनै साधारण वस्तु होइन । गीता भन्दछ *'यो यच्छ्रद्धः स एव सः'* जस्ले आफ्नो संवन्धमा जस्तो श्रद्धा मान्यता राख्दछ, बस्तुतः त्यस्तै हुन्छ । गायत्री साधनाले साधकलाई दैवी आत्म-विश्वास र इश्वरीय-अहंकार प्रदान गर्दछ र त्यो केही समय मै वस्तुतः त्यस्तै हुन्छ । जुन स्तरमा उस्को मान्यता छ, त्यसै स्तरमा चित्त प्रबृत्तिहरू रहन्छन् । त्यस्तै आदत, इच्छा, रूचि, प्रवृत्ति, कृया त्यस्मा देखिन्छ जुन दिव्य मान्यताबाट ओतप्रोत भएको हुन्छ । निश्चय नै उस्को इच्छा, आदत र कृयाहरू त्यस्तै हुन्छन् । यो साधना प्रकृयाले मानव अन्तःकरणलाई कायाकल्प गरिदिन्छ । जुन आत्म सुधारको लागि उपदेश सुन्नु र किताव पढ्नुले बिशेष सफल हुदैनथ्यो । उस्को कार्य साधनाद्वारा सुविधापूर्वक पुरा हुन्छ, यो साधनाको रहश्य हो ।

उच्च मन क्षेत्र (सुपर मेन्टल) नै इश्वरीय दिव्य शक्तिको अवतरण गर्ने उपयुक्त स्थान हो । हवाईजहाँज त्यही उत्रिन्छ जहाँ अड्डा हुन्छ । इश्वरीय दिव्यशक्ति मानव प्राणीको यस उच्च मन क्षेत्रमा उत्रिन्छ । यदि उस्ले साधनाद्वारा निर्मल नबनाएमा अति सुक्ष्म दिव्य शक्तिहरूलाई आफुमा उतार्न सक्दैन । साधनाले साधकको उच्च मन क्षेत्रलाई उपर्युक्त हवाइअड्डा बनाउँछ जहाँ दैवीय शक्तिहरू उत्रन सकुन् ।

आत्म-कल्याण र आत्मोत्थानको लागि अनेक प्रकारका साधनाहरूको आश्रय लिइन्छ । देश, काल, पात्र भेद आदिको कारण नै साधना मार्गको निर्णय गर्न धेरै बिचार र परिवर्तन गर्नुपर्दछ । स्वाध्यायमा चित्त लगाउँनाले सन्मार्गतीर रूचि बढ्दछ भने सत्संगबाट स्वाभाव र संस्कार शुद्ध बन्दछ । किर्तनबाट आस्तिक भावना र इश्वर विश्वासको भावना जागृत हुन्छ । यसप्रकार भिन्न-भिन्न उद्धेश्य र परिस्थितिहरूलाई ध्यानमा राखेर ऋषिहरूले अनेक प्रकारको साधनाको उपदेश गरेका छन् तर त्यस्मा पनि सर्वोपरी 'तप' को साधना नै हो । तपको अग्निबाट आत्माको मल बिक्षेप र पाप तापहरू चाडै जलेर भष्म हुन्छ र आत्माभा एक अपुर्ब शक्ति अविर्भाव हुन्छ । गायत्री उपासना सर्वश्रेष्ठ तपश्चर्या हो । यस्को फलस्वरूप साधकलाई जुन दैवीशक्ति प्राप्त हुन्छ त्यसबाट सच्चा आत्मिक आनन्द प्राप्त गरेर उच्च भन्दा उच्च भौतिक र आध्यात्मिक लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्तछ ।

यो अपरा प्रकृतिलाई परा प्रकृतिमा रूपान्तरित गर्ने विज्ञान हो । मानिसको पाशविक बृत्तिहरूको स्थानमा इश्वरीय सत् शक्तिलाई प्रतिष्ठित गर्नु नै आध्यात्म विज्ञानको कार्य हो । तुच्छलाई महान, सिमितलाई असिमित, अणुलाई विभु, बृहदलाई मुक्त, पशुलाई देव आदि बनाउँनु नै साधनाको उद्देश्य हो । यस्को परिवर्तन सँग-सँगै उनीहरूमा सामर्थ्यशक्ति पनि आउँछ, जुन त्यस सत्-शक्तिमा सन्निहित छ र जस्लाई ऋषि सिद्धि आदि नामबाट बोलाइन्छ । साधना आध्यात्मिक कायाकल्पको एक वैज्ञानिक प्रणाली हो र निश्चय नै अन्य साधना बिधिहरूको तुलनामा गायत्री साधना सर्वश्रेष्ठ हो ।

निष्काम साधनाको तत्व-ज्ञान

गायत्रीको साधना चाहे निष्काम भावबाट गरियोस्, चाहे सकाम भावबाट, तर त्यस्को फल अवश्य पाइन्छ । भोजनलाई चाहे सकाम या निष्काम गरियोस् त्यस्बाट भोक शान्त हुन्छ र शरीरमा रगत बन्दछ । गीता आदि शास्त्रहरूमा निष्काम कर्म गर्नमा यसैले जोड् दिइएको छ कि उचित रीतिबाट सत्कर्म गर्दा पनि यो निश्चित छैन कि हामी जुन फल चाहन्छौ त्यो निश्चित रूपमा प्राप्त हुन्छ । कति चोटी यस्तो देखिएको छ कि पुरा सावधानी अपनाउँदा पनि त्यो काम पुरा हुदैन, जस्को इच्छाबाट यो सबै गरियो । यस्तो असफलताको अवसरमा साधक खिन्न, निराश, अश्रद्धालु, नहोस् र श्रेष्ठ साधना मार्गबाट उदास नबनोस् भनेर शास्त्रकारहरूले निष्काम कर्म र निष्काम साधनालाई अधिक श्रेष्ठ मानेको हो र त्यस्मा धेरै जोड् पनि दिईएको हो ।

यस्को अर्थ यो होइन कि साधनाको श्रम निरर्थक जान्छ या साधना प्रणाली संदिग्ध हो । यस्को प्रमाणिकता र बिश्वस्थतामा संदेह गर्ने अलिकति पनि गुन्जाइस छैन । यस्तो स्थितिमा गरिएको प्रयत्न एकक्षण पनि निरर्थक जादैन, आजसम्म जस्ले पनि यस दिशामा कदम बढाएको छ उस्ले आफ्नो श्रमको पुरा प्रतिफल पाएको छ । केवल एउटा अड्चन यो छ कि सदा अभीष्ट मनोवाञ्छापूर्ण होस् यो भने सुनिश्चित छैन ।

कारण यो हो कि प्रारव्ध कर्मलाई परिपक्क भएर जुन प्रारव्ध बनीसकेको छ, त्यस कर्म रेखालाई मेटाउँन कठिन हुन्छ । यी रेखाहरू सामान्यतः साधारण हुन्छन् र प्रयत्न गर्नाले त्यस्मा हेरफेर हुन सक्तछ भने कहिलेकाही ती भोगहरू यति प्रवल र सुनिश्चित हुन्छन्, त्यस्लाई टाल्न संभव हुदैन त्यस्तो कठिन प्रारव्धको बन्धनमा ठूला भन्दा ठुलालाई पनि बाधिनु पर्दछ र त्यस्को यातनालाई भोग्नु नै पर्दछ ।

रामको वन गमन, सीताको परित्याग, कृष्णलाई व्याधाको बाणवाट आहत भएर स्वर्ग जानु, हरिश्चन्द्रलाई स्वास्नी र छोरासम्म बेच्नु, नलद्वारा पत्नी दयमन्तीलाई त्याग्नु, पाण्डवहरूलाई बनबास जानु, शव्दभेदी पृथ्वीराजलाई म्लेच्छहरूद्वारा बन्दी भएर मर्नु जस्ता असंख्य घटनाहरू इतिहासमा यसरी आउँछन् कि तुच्छ साधनाहीन र बिपन्न परिस्थतिको मानिसले ठूला-ठुला पद तथा ऐश्वर्य पाए, जस्लाई देखेर आश्चर्य हुन्छ। कुनै दैवी सहायताबाट त्यो तुच्छ मानिस यतिका उत्कर्ष प्राप्त गरेर बिना श्रमले नै समर्थ भएको जस्तो लाग्दछ। यस्ता घटना प्रारव्धको राम्रो-नराम्रो भोगहरूका अमिटताको आधारमा हुन्छन्। जे हुनुपर्दछ त्यो भएरै छाड्दछ, प्रयत्न गर्दा पनि त्यस्लाई टाल्न संभव हुदैन।

यहाँ यो संदेह उत्पन्न हुन सक्तछ कि जब प्रारव्ध नै प्रवल छ तब प्रयत्न गर्नाले के लाभ ? यस्तो शंका गर्नेहरूले यो पनि बुझ्नुपर्दछ कि जीवनको सबै कार्य प्रारब्धमा मात्र निर्भर रहदैन। कुनै विशेष भबितव्य यस्ता हुन्छन् जुन टार्न सकिन्न। जीवनको अधिकांश भाग यस्ता हुन्छन् जस्मा तत्काल गरेको कर्मको फल प्राप्त हुदै रहन्छ। कृयाको परिणाम अधिकतर हातहातै पाइन्छ तर कहिले-काही त्यस्मा यस्तो अपवाद पनि आउछ कि राम्रो गर्दा नराम्रो हुन्छ, नराम्रो गर्दा राम्रो। कठोर परिश्रमी र चतुर व्यक्ति घाटामा रहन्छन् भने मुर्ख तथा अल्छिले अनायासै फाईदाबाट लाभान्वित भएको पाईन्छ। यस्तो अपवाद सधैं हुदैन, कहिले काहि मात्र देखिन्छन्। यदि यस्ता उल्टा सिधा घटना दिनदिनै घटीत हुने हो भने संसारको सारा व्यबस्था कष्टसाध्य बाटो छाडेर जहिले जस्तो बन्दछ त्यस्तै प्रयोजन सिद्ध गर्न या भाग्यको भरोसामा बस्ने नीति हुन थाल्दछन र संसारमा घोर अव्यवस्था फैलन्छ। गायत्रीको सकाम साधनाले जहाँ अधिकतर अभीष्ट प्रयोजनमा सफलता प्रदान गर्दछ। त्यहाँ कहिले-काही यस्तो पनि हुन्छ कि त्यस्तो प्रयत्न निष्फल देखिन्छ या विपरित परिणाम हुन्छ यस्तो अवसरमा अकाट्य प्रारब्धको प्रवलता नै बुझ्नु पर्दछ।

अभिष्ट फल नपाए पनि गायत्री साधनाको श्रम खाली जादैन त्यस्बाट अर्कै प्रकारबाट लाभ त प्राप्त भइ नै हाल्दछ। जस्तो कि कुनै नवयुवकले कुनै नवयुवकलाई कुश्तिमा पछार्नको लागी व्यायाम र पौष्ठिक भोजनबाट आफ्नो शरीरलाई सुदृढ वनाउँन उत्साहपूर्वक तयारी गर्दछ। पुरा तयारी पछि पनि कदाचित उस्ले कुश्तिको भिडन्तमा जित्न सकेन भने पनि यस्तो संझन हुन्न कि उस्को तयारी निरर्थक भयो। त्यस्ले त आफ्नो लाभ देखाइहाल्छ, जस्तै शरीरको सुदृढता, मुखको कान्ती, अङ्गहरूको सुडौलता, फोक्सोको मजबुती, बलविर्यको प्रचुरता, निरोगिता, दीर्घ जीवन, कार्यक्षमता, बलवान सन्तान आदि अनेक लाभ उस्को बढेको आरोग्यबाट नै प्राप्त भएको हो।

कुश्तिको सफलताबाट बंचित रहनु पर्‍यो यो कुरा ठीक हो, तर शरीरको बल बुद्धिद्वारा प्राप्त हुने वा अन्य लाभहरूबाट उस्लाइ कसैले पनि बंचित गर्न सक्तैन। गायत्री साधकहरूले पनि आफ्नो काम्य प्रयोजनमा सफल हुन सकेनन् भने पनि उनीहरूलाई अन्य अनेकौ मार्गहरूमा यस्ता लाभ प्राप्त हुन्छ जस्को आशा बिना साधना गर्न सकिन्नथ्यो।

मानिस यस्तो पनि कामना गर्दछ जस्बाट उस्लाई प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त होस् तर इस्वरीय दृष्टिमा यो कामना उस्को लागि अनावश्यक एवम् हानिकारक हुन्छ। यस्तो कामनाहरूलाई प्रभुले पुरा गर्दुहुन्न, जस्तो कि बालकहरूले अनेकौ चीजहरू मागि रहन्छन् तर आमाले जान्दछिन कि उसलाई के दिनु पर्दछ र के दिनु पर्दैन ? बालकले रूने कराउँने गर्दा पनि आमाले ध्यान दिन्नन् र त्यस वस्तुबाट उस्लाई बंचित राख्दछिन्, जुन उस्को लागि उपयोगी हुदैन। रोगीहरूको आग्रह पनि त्यस्तै हुन्छ। कुपथ्या गर्नका लागि अकसर माग गरिरहन्छन्। तर चतुर परिचालकले उस्को माँगलाइ पुरा गर्दैनन् किनकी उनीहरूलाई थाहाँ हुन्छ कि त्यस्ता वस्तुहरूले रोगीमा नराम्रो असर गर्दछ साथै प्राण समेत खतरामा हुन्छ। बालक या रोगीहरूले आफ्नो माँगलाइ जायज संझन्छन।

तापनि वस्तुतः उनीहरूको दृष्टिकोण गलत हुन्छ । गायत्री साधकहरूमा धेरै मानिस बालक र रोगी बुद्धिको हुन सक्तछन् । आफ्नो दृष्टिबाट उनीहरूको कामना उचित छ तर इश्वर नै जान्दछन कि कुन प्राणीलाई के वस्तु उपयोगी हुन्छ ? उनी आफ्ना साधकहरूलाई योग्यता र स्थिति अनुकुल होइदिन्छन् । असफल गायत्री साधकहरूमा संभव छ कसैलाई बालबुद्धिको याचनाको कारणले असफल हुन परेको होस् ।

आमाले आफ्ना कुनै बच्चालाई खेलौना र मिठाई दिएर माया गर्दछिन् र कसैलाई अस्पतालमा कठोर पीडा दिन लैजान्छिन एवम् तीतो दवाई पिलाउँदछिन् । बालकले यस व्यवहारलाई आमाको पक्षपात, अन्याय, निर्दयता जे पनि भन्न सक्तछन् तर आमाको हृदयलाई खोलेर हेर्‍यौ भने उनको अन्तःकरणमा दुबै बालकको लागि समान प्रेम रहन्छ । बालक जुन कार्यलाई आफ्नो लागि अन्याय या शत्रुता संझन्छ, आमाको दृष्टिमा त्यही मायाको सर्वश्रेष्ठ प्रमाण हो । हाम्रो असफलता, हानि तथा यातनाहरू पनि कति पटक हाम्रो लाभको लागि हुन्छ । आमा हाम्रो भारी आपत्तिलाई त्यस सानो कष्टद्वारा निकाल्न चाहन्छिन् । उनको दृष्टि बिशाल छ । उनको हृदय बुद्धिमतापूर्ण छ किनकी त्यसैमा हाम्रो हित हुने हुन्छ । दुःख, दारिद्रता, रोग, हानी , क्लेश, अपमान, शोक, वियोग आदि दिएर पनि उनी हामी माथी आफ्नो ठूलो कृपाको प्रदर्शन गर्दछिन् । ती तीता दवाईहरू खुवाएर उनी हाम्रा भित्र लुकेको भयंकर रोगलाई गमन गरेर भविष्यको लागि पूर्ण नीरोगी बनाउँनमा लागिरहन्छिन् । यदि यस्ता अवसर भएमा गायत्री साधकले आफ्नो धैर्य छोड्न् हुन्न र निराश पनि हुनु हुदैन, किनकी जो माताको काँखमा आफुलाई राखेर निश्चिन्त भइ सकेको छ उ घाटामा कहिल्यै पनि हुदैन । निष्काम भावनाबाट साधना गर्नेहरूलाई माताले कुनै हालतमा पनि बंचित रहन दिनुहुन्न ।

राम्रो हो हामी निष्काम साधना गरौ र बिचार गरौ कि हाम्रो जीवनको प्रत्येक क्षणमा त्यस आद्यशक्तिले कुन-कुन प्रकारबाट सहायता गरिरकेको छ । श्रद्धा र बिश्वासका साथ जस्ले माताको आश्रय लिन्छ उस्ले आफ्नो शिर माथी एक दैवी छत्रछायाँको अस्तित्व प्रतिक्षण अनुभव गरेको हुन्छ र आफ्ना उचित आवश्यकताबाट कहिल्यै पनि बंचित रहदैन । यो मान्य तथ्य हो कि कहिल्यै कसैको गायत्री साधना निष्फल जादैन ।

यस साधनाहरूमा अनिष्टको कुनै भय छैन

मन्त्र र साधनाहरूको विशेष बिधि-व्यबस्था हुन्छ । नित्य साधना पद्धतीबाट निर्धारित कर्म-काण्ड अनुसार मन्त्रहरूको अनुष्ठान साधना पुरश्चरण गर्नुपर्ने हुन्छ । खास गरि अबिधिपूर्वक गरेको अनुष्ठान साधकको लागि हानिकारक सिद्ध हुन्छ र त्यस्बाट लाभको सट्टा अनिष्ट हुने संभावना रहन्छ ।

यस्ता धेरै उदाहरणहरू पाइन्छ कि कुनै व्यक्तिले कुनै मन्त्रको या कुनै देवताको साधना अथवा कुनै योगाभ्यास या तान्त्रिक अनुष्ठान गर्‍यो । साधनाको नीति-रीतिमा कुनै भूल भए या कुनै प्रकारले अनुष्ठान खण्डित भयो भने त्यस्को कारणले साधकलाई ठूलो विपत्तिमा पर्नुपर्दछ । त्यस्तो प्रमाण इतिहास तथा पुराणहरूमा प्रसस्त पाइन्छन् । बृत्त र इन्द्रको कथा यसै प्रकारको छ, वेद मन्त्रहरूको उच्चारण अशुद्ध गर्दा उनीहरूले घातक संकट सहनु पर्दछ । अन्य वेद मन्त्रहरूको भाँती गायत्रीको पनि शुद्ध सस्वर उच्चारण हुनु र बिधिपूर्वक साधना गर्नु उचित हो । बिधिपूर्वक गरेको अनुष्ठान सदा शिघ्र सिद्ध हुन्छ र उत्तम परिणाम प्राप्त हुन्छ । यति भएर पनि वेदमाता गायत्रीमा एउटा विशेषता यो छ कि कुनै कारणवस भूल भएमा पनि त्यसबाट हानि हुदैन । जुन

प्रकार दयालु उदार र बुद्धिमानी माता आफ्नो बालकको सदा हित चिंतन गर्दछिन्, त्यसै प्रकार गायत्री शक्तिद्वारा पनि साधकको हित नै संपादन हुन्छ। माताको प्रति बालक गल्ति गर्दै रहन्छ उनको सम्मानमा बालकबाट त्रुटी पनि रहन्छ र कति पल्ट त उल्टो आचरण पनि गर्दछ। त्यस्मा पनि माता न त उनको प्रति दुर्भाव मनमा ल्याउँछिन् न त कुनै किसिमको हानी नै पुर्‍याउछिन्। जब साधारण माताहरू यत्ति दयालु भएर क्षमा प्रदर्शित गर्दछिन् भने जगत्जननी वेदमाता सद्गुणहरूको दिव्य देवीसँग त्यो भन्दा धेरै आशा गर्न सकिन्छ। बालकको भक्ति भावनालाई देखेर माताको हृदयमा दया द्रवित हुन्छ, प्रेम उमडिन्छ। उस्को बात्सल्यको अमृत झरना सरी झर्दछन् जस्को दिव्य प्रवाहमा साधनाको सानातिना भूलहरू कर्मकाण्डमा अज्ञानवस भएका त्रुटिहरू सबै पानी सरी बगेर जान्छ।

सतोगुण साधनाको विपरित फल नहुनेको विश्वास भगवान श्रीकृष्णले गीतामा देखाउँनु भएको छ

नेहाभिक्रम नाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते।
स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्॥

अर्थात – सत् कार्यको आरम्भको नाश हुदैन त्यो त लड्दै-पड्दै अगाडी वढ्दै जान्छ। त्यस्बाट उल्टोपन कहिल्यै निस्किदैन। यस्तो कहिल्यै हुदैन कि सदिच्छाबाट गरिएका कार्य असत् बनेर त्यस्को शुभपरिणाम न निक्लियोस्। थोरै धार्मिक कार्यले ठूलो भयबाट रक्षा गर्दछ।

गायत्री साधना यस्तै सात्विक सत्कर्म हो जस्लाई एकचोटी आरम्भ गरिदिए पछि मनको प्रबृत्तिहरू त्यसतर्फ अवश्य आकर्षित हुन्छन् र बिचमा कुनै प्रकारबाट छुटे पनि समय-समयमा साधकलाई पुनः प्रारम्भ गर्ने इच्छा जागृत भैरहन्छ। कुनै स्वादिष्ट पदार्थको एकचोटी स्वाद पाएपछि त्यस्लाई बराबर पाउँने इच्छा हुन्छ, गायत्री पनि त्यस्तै अमृतोमय स्वादिष्ट आध्यात्मिक आहार हो। जस्लाई पाउँने आत्माको इच्छा भैरहन्छ। उस्को साधनामा केही कमि भए पनि उल्टो परिणाम आउँदैन। कुनै विपत्ती, संकट या अनिष्टको सामना गर्नु पर्दैन। त्रुटीहरूको परिणाम यो हुन सक्तछ कि आशा गरेको भन्दा कम फल या अधिक यो निष्फल हुन्छ। त्यस फलको कारण उ भएबाट मुक्ति पाउँछ जो अन्य उपायबाट ठूला-ठुला कठिनाईहरू पनि हटाउँन सकिन्छ।

यस विषयलाई अझ स्पष्ट गर्नको लागि भागवत् को बाह्रौ स्कन्धमा नारदजीले भगवान नारायणसँग यही प्रश्न गरेका थिए कि तपाई कुनै यस्तो उपाय बताई दिनुहोस् जस्बाट अल्पशक्तिको मानिसले पनि सजिलै गर्न सकुन जस्ले गर्दा माताले प्रसन्न भएर उनीहरूको कल्याण गर्न सकुन्। किनकी सबै देवताहरूको साधनामा प्रायः आचार-बिचार, बिधि-बिधान, त्याग-तपस्याको कठीन नियम भनिएको छ, जस्लाई सामान्य श्रेणी र थोरै विद्या बुद्धि भएका व्यक्तिले पुरा गर्न सक्तैनन्। यस्मा भगवानले भन्नुभयो, हे नारद ! मानिसले कुनै अनुष्ठान गरून् या न गरून्, तर एक मात्र गायत्रीमा जस्ले निष्ठा राख्दछ उनीहरूले आफ्नो जीवनलाई धन्य बनाउँन सक्तछन्। हे महामुनि ! जस्ले सन्ध्यामा अर्घ्य दिन्छ र प्रतिदिन गायत्रीको तीनहजार जप गर्दछन्, उनीहरू देवताहरूबाट पुज्य हुन्छन्। जप गर्नुभन्दा पहिले त्यस्को न्यास गरिन्छ किनकी शास्त्रकारहरूको भनाइ यस्तो छ कि *देवो भूत्वा देवं यजेत*। अर्थात – देव जस्तो बनेर देवताहरूको भजन गर्नु। परन्तु कुनै कठिनाई या प्रमादबाट न्यास गर्न नसके र सच्चिदानन्द गायत्रीको निष्कपट भावबाट ध्यान गरेर केवल उहाँ कै जप मात्र गरे पनि त्यो प्रयाप्त छ। गायत्रीको एक अक्षर सिद्ध हुदाबाट पनि उत्तम ब्राह्मण, विष्णु, शंकर, ब्रह्मा, सुर्य, चन्द्र, अग्निसँग स्पर्धा गर्दछ। जुन साधकले नियमानुसार गायत्रीको उपासना गर्दछ उस्ले त्यसैद्वारा सबै प्रकारको सिद्धि प्राप्त गर्दछ यस्मा कुनै संदेह छैन। यस कथनबाट बिदित हुन्छ कि यस युगमा गायत्रीको सात्विक र निष्काम साधना नै सर्वश्रेष्ठ हो। त्यसबाट निश्चित रूपमा आत्मकल्याण हुन्छ।

यीं सबै कुराहरूमा विचार गर्दा साधकले निर्भय मनबाट समस्त आहंकार एवम् भयलाई त्यागेर गायत्रीको उपासना गर्नुपर्दछ । यो साधारण अस्त्र होइन, जस्को लागि नियत बिना भूमिका बाधेर काम नचलोस् । मानिसले कुनै साना बनको चरालाई समात्न खोजे भने उस्लाई चतुरतापूर्ण उपायहरूको आवश्यकता पर्दछ तर बाच्छोले आफ्नो आमालाई समात्न चाहेमा उस्ले मातृ भावनाबाट वो आवाज दिनासाथ गाई माता तुरन्त बाच्छो अँगाडी आई बाछालाई चाट्न र आफ्नो दुग्ध पान गराउँन थाल्दछिन् । आउँनुहोस हामी पनि वेदमातालाई सच्चा अन्तःकरणबाट भक्ति भावनाका साथै पुकारौ र अन्तरालबाट निस्केको अमृत रस पान गरौ ।

हामीलाई शास्त्रीय साधना पद्धतीबाट उस्को साधना गर्ने शक्तिलाई भरसक प्रयत्न गर्नुपर्दछ । अकारण भूल गर्नबाट के प्रयोजन ? आफ्नो आमाले अनुचित व्यबहारलाई क्षमा गरिदिन्छीन् तर यस्को तात्पर्य यो होइन कि उस्को श्रद्धा भक्तिमा कमि आउँन दिइयोस् । जहाँसम्म हुन्छ पूर्ण सावधानीको साथ साधना गर्नुपर्दछ साथै यस आशंकालाई मनबाट निकाली दिनुपर्दछ किंचित मात्र भूल भए अनिष्ट हुन्छ यस भयको कारण गायत्री साधनाबाट वंचित रहनुको अवश्यकता छैन । स्पष्ट छ कि वेदमाताले आफ्ना भक्तको भक्ति भावनालाई प्रधान रूपबाट ध्यान राख्दछिन् र अज्ञानबश भएको सानो-तिनो भूललाई क्षमा गर्नुहुन्छ ।

साधकहरूका लागि केही आवश्यक नियम

गायत्री साधनाको लागि केहि आवश्यक जानकारी तल दिइएको छ –

१. शरिरलाइ शुद्ध गरेर साधना गर्न बस्नु पर्दछ । साधारणतः स्नानद्वारा शुद्धि हुन्छ तर कुनै बिवसता, ऋतु प्रतिकुलता या अस्वस्थताको बेलामा हात गोडा धोएर या चिसो कपडाबाट शरीर पुछेर पनि काम चलाउँन सकिन्छ ।

२. साधनाको समय शरीरमा कम कपडा हुनुपर्दछ चिसो धेरै भए कसिएका कपडा लगाउँनुको सट्टा कम्वल आदि ओढेर सर्दी निवारण गर्नु उत्तम हो ।

३. साधनाको लागि एकान्त खुल्ला हावा आउँने यस्तो स्थान खोज्नुपर्दछ, जहाँको वातावरण शान्तिमय होस् । खेत, वगैचा, जलाशयको किनारा देव मन्दिर यस कार्यको लागि उपयुक्त हुन्छ तर यस्तो स्थानको असुबिधा भए त्यस्बेला घरको कुनै स्वच्छ र शान्त भागमा राख्न सकिन्छ ।

४. धोएको बस्त्र लगाएर साधना गर्न उचित हुन्छ ।

५. पैलेटी मारेर सिधा-सादा ढङ्गबाट बस्नुपर्दछ । कष्टसाध्य आसन लगाएर बस्दा शरीरलाई कष्ट र मन बिचलित हुन्छ त्यसैले साधना गर्दा यसरी बस्नु पर्दछ कि धेरै बेरसम्म बसीरहदा पनि असुविधा नहोस् ।

६. ढाड्लाई सिधा राख्नु पर्दछ, कमर झुकायर बस्दा ढाड टेढो हुन्छ र सुषुम्ना नसामा प्राण आवागमन हुनमा बाधा उत्पन्न हुन्छ ।

७. खाली भूईमा केही नओच्छ्याई बसेर साधना गर्न हुन्न । यस्बाट साधनाकालमा उत्पन्न हुने शारीरिक बिद्युत जमिनमा जान्छ । घाँस या पातबाट बनेको आसन उत्तम हो । कुशको आसन

सुकुल डोरीबाट बनेको दरी सबभन्दा उत्तम हुन्छ । यस्को उप्रान्त सुतीको आसन आउँदछ, तान्त्रिक काममा उन वा छालाको आसन प्रयुक्त देखिन्छ ।

८. माला तुलसी या चन्दनको लिनुपर्दछ । रूद्राक्ष, रक्त चन्दन, शंख आदिको माला गायत्रीको तान्त्रीक प्रयोगमा प्रयुक्त हुन्छ ।

९. प्रातःकाल दुई घण्टा तड्केबाट जप आरम्भ गर्न सकिन्छ । सुर्यास्त भएको एक घण्टासम्ममा जप समाप्त गरिसक्नु पर्दछ । एकघण्टा साँझ दुईघण्टा प्रातःकालको कुल तीन घण्टालाई छाडेर रातको समयमा गायत्रीको दक्षिणमार्गी साधनाहरू गर्दुहुदैन । तान्त्रिक साधनाहरू अर्ध रात्रीको आसपासमा गरिन्छ ।

१०. साधनाको निमित्त विशेषरूपमा ४ कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ –

अ. चित्त एकाग्र र मन यताउति नजाओस् । यदि चित्त यताउति दौडिन थाले माताको सुन्दर छवीमा ध्यान लगाउँनु पर्दछ ।

आ. माता प्रति अगाध श्रद्धा र बिंश्वास होस्, अबिश्वास र शंका भएकाले पुरा लाभ पाउँदैनन् ।

इ. दृढताका साथ साधनामा अडिग रहनुपर्दछ । अनुत्साह मनमा उजाड्पन, निरस्ता प्रतित हुनु, छिटै लाभ नपाउँनु, अस्वस्थता तथा अन्य सांसारिक कठिनाईको मार्गमा आउँनु साधनामा विघ्न हुन्छ । यी विघ्नहरूमा जुझ्दै आफ्नो पथमा दृढताका साथ अगाडी बढनु पर्दछ ।

ई निरन्तरता साधना आवश्यक नियम हो । अत्यन्त जरूरी कार्य हुनु या विषम स्थिती आउँदा पनि कुनै न कुनै रूपबाट हिडदा-हिडदै भए पनि माताको उपासना अवश्य गर्नुपर्दछ । कुनै दिन पनि भुल्नु हुदैन । समयलाई रोज बदल्नु हुदैन । कहिले बिहान, कहिले दुई प्रहरमा, कहिले मध्यान्हमा कहिले तीनबजे त कहिले दसबजे यस्तो अनियमितता ठीक हुदैन । यस चार नियमको साथै गरिएको साधनाहरू बडो सफल हुन्छ ।

११. कम से कम एक माला अर्थात १०८ मन्त्र नित्य जप गर्नुपर्दछ । यसभन्दा बढी जती गर्न सक्यो त्यो अति उत्तम हुन्छ ।

१२. कुनै अनुभवी तथा सदाचारीलाई साधना गुरू नियत गरेर साधना गर्नुपर्दछ । आफ्नो लागि कुन साधना उपयुक्त छ त्यस्को निर्णय उहाँबाटै गराउँनु पर्दछ । रोगीले स्वयं संझन र आफुले आफैलाई दवाई तथा परहेजको निर्णय गर्नमा समर्थ हुदैन, उस्ले कुनै चिकित्सकको सहायता लिनुपर्दछ । त्यसैप्रकार आफ्नो मनोभूमि अनुकुल साधना बताउँनेले भूल तथा कठिनाईलाई समाधान गर्ने खालको साधना हुन आवश्वयक हुन्छ ।

१३. प्रातःकालमा साधनाको लागि पूर्ब मुख गरेर बस्नुपर्दछ र साझमा पशिचमतिर, प्रकाशको तथा सुर्यको तर्फ मुख गर्नु उचित हुन्छ ।

१४. पूजाको लागि फुल नपाएमा चामल या नरिवलको गट्टालाई कोरेसोमा टुक्राएर आएको साना पत्रहरूलाई काममा ल्याउँन पर्दछ । यदि कुनै विधानमा संगिन फुलहरूको आवश्यकता भए

चामल अथवा नरिवलको भुर्रालाई गिरिको पत्ता, केशर, बेसार, गेरू, मेहन्दिको स्वदेशी रङ्गहरूबाट सजाउँन सकिन्छ । विदेशी अशुद्ध चिजहरूबाट बनेको रङ्ग काममा लगाउँन हुदैन ।

१५.धेरै बेरसम्म पैलेटीबाट एक आसनमा बसी रहन कठिन हुन्छ, जब एक तर्फबाट बस्दा-बस्दा खुट्टा निदाए अथवा थाके भने त्यस्लाई बदल्न वा फेर्न सकिन्छ । आसन बदल्नमा दोष छैन ।

१६.मल-मुत्र त्याग वा अनिवार्य कार्यको लागि साधनाको बिचमा उठ्नु परे पनि उठेर फेरी आसनमा बस्दा शुद्ध जलले हात तथा मुख धोएर दोस्रो पटक बस्नुपर्दछ र बिक्षेपको लागि एक मालाको अतिरिक्त जप प्रायश्चित स्वरूप गर्नुपर्दछ ।

१७.यदि कुनै दिन अनिवार्य कारणबाट साधना स्थगित गर्नुपऱ्यो भने दोस्रो दिन थप एकमाला जप दण्ड स्वरूप गर्नुपर्दछ ।

१८.जन्मको सुतक या मृत्युको जुठो हुदा शुद्धि नहुन्जेलसम्म माला आदिको सहायताबाट गर्ने बिधिवत जप स्थगित राख्नपर्दछ । केवल मानसिक जप मनमनै चालु राख्नुपर्दछ । यदि यस प्रकारको अवसर सवालाख जपको अनुष्ठानकालमा आयो भने, ति दिनहरूको अनुष्ठान स्थगित राख्नुपर्दछ । सुतक वा जुठो निबृत भएपछि त्यहि संख्यामा जप आरम्भ गर्न सकिन्छ । जहाँबाट छुटेको थियो त्यस विशेषकालको शुद्धिको लागि एक हजार जप बिशेष रूपबाट गर्नुपर्छ ।

१९.लामो यात्रामा हुनु, स्वयम रोगी हुनु या तिव्र रोगीको सेवामा संलग्न रहेको बेलामा स्नान आदि पवित्रताको सुविधा (समय) रहदैन, यस्तो बेलामा मानसिक जप ओछ्यानमा बसी-बसी; बाटोमा हिडदै-फिर्दै अथवा कुनै पनि अपवित्र अवस्थामा समेत गर्न सकिन्छ ।

२०.साधकको आहार-बिहार सात्विक हुनुपर्दछ । आहारमा सतोगुणी सदा सुपाच्य, ताजा तथा पवित्र हातबाट बनाएको पदार्थ हुनुपर्दछ । धेरै मसला, खुर्सानी, तारिएका पकवान, मिष्टान्न बासी, खराब, गन्हाउँने, मासु, नसिलो पदार्थ, अभक्ष्य, उष्ण, पोल्ने, अनीति अपार्जित, फोहरी मानिसद्वारा बनाइएको तिरस्कारपूर्वक दिएको भोजनबाट जती बच्न सकिन्छ, त्यत्ति राम्रो हो ।

२१.व्यबहार जति पनि प्राकृतिक, धर्म-सङ्गत, सरल एवम् सात्विक हुन सके त्यत्ति राम्रो हुन्छ । फैशन परस्त, रातीमा अबेरसम्म जाग्नु, दिनमा सुत्नु, नाचहरू धेरै हेर्नु, अर्काको निन्दा गर्नु, छिद्रान्वेशण, कलह, दुराचार, इर्षा, निष्ठुरता, आलस्य, प्रमाद, मद, मत्सरबाट जति सक्दो बच्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

२२.यसोत ब्रह्मचर्य सदा उत्तम हो तर गायत्री अनुष्ठानको ४० दिनमा त्यस्को बिशेष आवश्यकता छ ।

२३.अनुष्ठानको दिनमा केहि बिशेष नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ, जुन यसप्रकार छ –

क. दाह्री काटनु, कपाल नकाटनु, दाह्रीलाई आफैले काटनु ।

ख. खाटमा नसुत्नु, फल्याक वा भूइमा सुत्नु । त्यस्बेला नाङ्गो खुट्टाले धेरै टाढासम्म जानु, छालाको जुत्ताको सट्टा खराउँको प्रयोग गर्नु ।

ग. यस समयमा एक पटक आहार लिने र एक समय फलाहार लिनुपर्दछ ।

घ. आफ्नो शरीर र बस्त्रलाई अन्य व्यक्तिको स्पर्शबाट सकेसम्म जोगाउँनु ।

२४. एकान्तमा बसेर जप गर्ने समयमा माला खुला रूपमा जप्नुपर्दछ । जहाँ धेरै मानिसको दृष्टि पर्न सक्तछ त्यहाँ कपडाले छोपेर गर्नुपर्दछ या गोमुखीमा राखेर जप्नुपर्दछ ।

२५. साधनाको पछि पूजाबाट अचेको अक्षता, धुप, द्विप, फूल, जल, दीपकको बत्ति, हवनको भष्म, कपास, जौ, आदिलाई खुट्टाले छुने गरि जहाँ-तहाँ त्यसै फ्याक्नु हुन्न, त्यस्लाई कुनै तिर्थ, नदी, जलासय, देवमन्दिर, खेत या पवित्र स्थानमा बिसर्जित गर्नुपर्दछ । चामल चराहरूलाई दिए हुन्छ, नैवेद्य आदि केटा-केटीहरूलाई बाँडि दिनुपर्दछ । जललाई सुर्यको सम्मुख अर्घ दिनुपर्दछ ।

२६. वेदोक्त रीतिको यौगिक दक्षिणमार्गी क्रृयाहरूमा र तन्त्रोक्त क्रृयाहरूमा फरक छ । योगमार्गी सरल बिधिहरू यस किताबमा लेखिएको छ त्यस्मा कुनै बिशेष कर्मकाण्डको आवश्यकता छैन । श्राप मोचन, कवच, कीलक, अर्गल, मुद्रा, अङ्ग न्यास आदि कर्मकाण्ड तान्त्रिक साधनाहरूको लागि हो ।

२७. गायत्रीको अधिकार ब्राह्मण, क्षेत्रीय, वैश्य यी तीन द्विजातिलाई छ । वर्ण जन्म-जन्मबाट पनि हुन्छ र गुण कर्म समयको फेरबदलबाट नीच वर्णमा गन्न थालिएको छ र कुनै नीच वर्ण पनि उच्च बंश भनिन थालिएको छ । जहाँ अधिकारको संबन्धमा केही गडबडीको आशंका भए त्यहाँ आफ्नो स्थितिको बारेमा 'शान्ती निकुन्ज हरिद्वार' बाट निर्णय गराउँन सकिन्छ ।

२८. वेद मन्त्रहरूको सस्वर उच्चारण गर्नु उचित हुन्छ तर सबै मानिस यथा बिधि सस्वर गायत्रीको मन्त्रलाई उच्चारण गर्न सक्तैनन् । त्यसैले जप यसप्रकार गर्नु पर्दछ, कण्ठबाट ध्यनीत हुदै रहोस्, ओठ चल्दै रहुन् तर नजिक भएको व्यक्तिले पनि स्पष्ट रूपमा मन्त्र सुन्न नसकोस् । यसप्रकार गरेको जप स्वर बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ।

२९. साधनाको अनेकौ बिधिहरू छन् । अनेक मानिसले अनेक प्रकारबाट गर्दछन् । आफ्नो बिधि आर्कोलाई बताउँदा केहि न केही कमि कमजोरी निकालेर संदेह र भ्रम उत्पन्न गरिदिन्छन् । आफ्नो साधना बिधि हरेकलाई भन्नु हुदैन । यदि कुनै दोषको कुरा हुन्छ, त्यस्को पाप या उत्तरदायित्व त्यस साधना गूरूलाई लाग्दछ । साधक त निर्दोष र श्रद्धायुक्त हुदा नै साँचो साधनाको फल पाउँछ । बाल्मिकीले उल्टो राम याने मरा जप गरेर पनि सिद्ध भएका थिए ।

३०. गायत्री साधना माताको चरण बन्दना समान हो । यो कहिले पनि निष्फल हुदैन । उल्टो परिणाम पनि हुदैन । भूल हुदा पनि उल्टो परिणाम हुदैन । अनिष्टको शंका हुदैन । त्यसैले निर्भय र प्रसन्न चित्तबाट उपासना गर्नुपर्दछ । अन्य मन्त्र अबिधिपूर्वक जप गर्दा अनिष्ट गर्दछ

तर गायत्रीमा यस्तो छैन । यो सर्व सुलभ र सबै प्रकारले सुसाध्य छ । हो तान्त्रिक बिधिबाट गरिएका उपासना पूर्ण बिधि-बिधान सहित हुनुपर्दछ यस्मा अन्तर पर्न जाँदा हानिकारक हुन्छ ।

३१.जसरी मिठाईलाई एक्लै-एक्लै चुपचाप खानु र नजिकको मानिसलाई नदिनु राम्रो होइन, त्यस्तै गायत्री साधना स्वयंले त गर्दै गर्नु तर अन्य पृयजन, मित्र, कुटुम्वीलाई प्रोत्साहित नगर्नु, एउटा ठूलो भूल तथा नराम्रो हो यस खराबीबाट बच्नको लागि सबै साधकलाई चाहिन्छ धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई यस साधनामा प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।

३२.कुनै कुरा नसंभे या सन्देह भएमा जबावी भत्र पठाएर 'शान्ती कुन्ज हरिद्वार' बाट त्यस बारेमा समाधान गर्न सकिन्छ ।

३३.माला जप्दा खेरी सुमेरू (मालाको आरम्भको सबभन्दा ठुलो दाना) लाई उल्लंघन गर्नु हुदैन । एकमाला पुरा भए पछि त्यस्लाई मस्तक तथा नेत्रमा लगाएर त्यस मालालाई पल्टाएर फेरि जप्नुपर्दछ । यसप्रकार माला पुरा भएपछि प्रत्येक पटक मालालाई पल्टाएर नयाँ जप आरम्भ गर्नुपर्दछ । आफ्नो पूजा सामग्री यस्तो ठाउँमा राख्नुपर्दछ, जहाँ सबै मानिसले छुन नसकुन् ।

साधना एकाग्रता र स्थिर चित्तबाट हुनुपर्दछ

साधनाको लागि स्वस्थ र शान्त चित्तको आवश्यकता पर्दछ । चित्तलाई एकाग्र गरेर मनलाई सवैतिरबाट हटाई तन्मयता, श्रद्धा र भक्ति-भावनाबाट गरेको साधना सफल हुन्छ । यदि यी सबै कुराहरू साधकसँग नभएमा उस्को प्रयत्न फलदायक हुदैन, अद्विग्न, अशान्त, चिन्तित उत्तेजीत, डर, तथा आशंकाबाट ग्रस्त मन एक ठाउँमा अड्न सक्तैन । त्यो क्षण-क्षणमा यताउता भाग्दछ । कहिले डरको छवि अगाडी आउँछ त कहिले दुर्दशालाई पार गर्ने उपाय सोच्न मष्तिष्कमा उथल पुथल चल्दछ । यस्तो स्थितिमा साधना कसरी हुन सक्तछ ? एकाग्रता नहुदा न गायत्रीको जपमा मन लाग्दछ न ध्यानमा । हातले माला फेर्दै रहन्छ, मुखबाट मन्त्र उच्चारण भइरहन्छ, चित्त चाहि कता-कता उडी रहन्छ । यस्तो स्थिति साधनाको लागि उपयुक्त हुदैन । जबसम्म मन चारैतिरबाट हटेर सबै कुराहरू विर्सेर तन्मय भएर भक्तिभावपूर्वक माताको चरणमा लाग्दैन, तबसम्म आफुमा त्यो चुम्बक कसरी पैदा हुन्छ । जस्ले गायत्रीलाई आफुतिर आकर्षित गर्दछ उस्ले अभिष्ट उद्देश्यको पूर्तिमा उहाँको सहायता प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ ।

अर्को कठिनाई हो श्रद्धामा कमी । कैयौ मानिसको मनोभूमि बडो सुखा एवम् अश्रद्धालु हुन्छ उनीहरूको आध्यात्मिक साधनामा साँचो मनबाट बिश्वास हुदैन । कसैबाट धेरै प्रशंसा सुनेपछी मात्र जान्ने कौतुलता मनमा उठ्दछ कि हेरौ यि कुरामा कत्तिको सच्चाई छ । यहि सच्चाईलाई जान्नको लागि कुनै कष्टसाध्य कार्यको पुर्तिको कसौटी बनाउँछ र त्यस कार्यको तुलनामा त्यस्तो परिश्रम गर्न चाहदैनन् । उनीहरू चाहन्छन् कि दस-बीस माला मन्त्र जप्नासाथ उनको कष्ट साध्य मनोरथ त्यत्तिकै पुरा हुन्छ । कति सज्जनहरू त त्यस्तो भाकल भाक्न थाल्दछन कि हाम्रो अमुक काम पहिले पुरा होस् तब फलानो अमुक साधनालाई यति दिनमा गर्नेछु । उनीहरूको प्रयास यस्तो हुन्छ कि जस्तो कसैले भनोस कि पहिले जमीनबाट पानी निक्लेर खेतको सिंचाई होस् तब हामी जल देवतालाई प्रसन्न गर्न कुवा वा इनार खनाउँनेछौ । उनीहरूले सोच्दछन कि अदृष्य शक्ति उपासना बिना भोकै प्यासै ब्रसेका छन्, हामी विना सारा काम रोकिएका होलान्, त्यसैले

भाकल गरिन्छ कि पहिले यो काम गरिदेउँ तब उनीहरूको अविश्वास तथा ओछ्यापनलाई प्रकट गर्दछ ।

अबिश्वासी, अश्रद्धालु र अस्थिर मन भएका मानिसले पनि यदि गायत्री साधनालाई नियमपूर्वक गर्दै गए भने केही समय मै उनीहरूको यी तीन दोषहरू पनि हट्दछन् र श्रद्धा, विश्वास एवम् एकाग्रता उत्पन्न हुनाले सफलतातिर छिटो-छिटो पाईला वढ्दछ । त्यसैले चाहे कुनै साधकको मनोभूमि असंयमी तथा अस्थिर किन नहोस् साधनामा लागि हाल्नुपर्दछ । एक न एक दिन ती त्रुटिहरू छुट्दछन र माताको कृपा प्राप्त हुनेछ ।

श्रद्धा र बिश्वासको शक्ति बडो प्रवल हुन्छ । जसद्वारा मानिसले असंभव कार्यलाई पनि सजिलै सम्पन्न गर्दछ । भगिरथले श्रद्धाको बलवाट हिमालय पर्वतमा बाटो बनाएर गङ्गालाई पृथ्वीमा अवतरण गराए । श्रद्धा र बिश्वासको प्रभावबाट धुर्व र नामदेव जस्ता साना बालकहरूले भगवानसंग साक्षात्कार गर्न सके । त्यसै आधारमा तुलसिदास र सुरदास जस्ता वासनाग्रस्त व्यक्ति पनि संत शिरोमणी बने । त्यसैले यदि हामीले यो महान शक्तिको आश्रय लिएमा हाम्रो मनको चञ्चलता र अस्थिरता क्रमशः आफसे आफ हट्दछन् । आवश्यकता यति मात्र छ कि हामी नियम पालनमा ध्यान पुऱ्याउँ र जुन संकल्प गरेको छ त्यस्मा दृढ रहौ । यस्को फलबाट हाम्रो मानसिक दुर्बलता अथवा शारीरिक अशक्तिको निराकरण स्वयम् हुदैजान्छ र हाम्रो साधना अन्तमा अवश्य सफल हुन्छ ।

शास्त्रको कथन छ – *संदिग्धो हि हतो मन्त्री व्यग्रचित्तो हतो जपः* संदेह गर्नाले मन्त्र हत हुन्छ र व्यग्र मनबाट गरेको जप निष्फल हुन्छ । संदिग्ध व्यग्र, अश्रद्धालु, र अस्थिर हुँदामा कुनै विशेष प्रयोजन सफल हुन सक्तैन । यस कठिनाईलाई ध्यानमा राखेर आध्यात्म विद्याका आचार्यले एक उपाय अरूद्वारा साधना गराउँने भनेका छन् । कुनै अधिकारी व्यक्तिलाई साधनामा लगाएर त्यस्को स्थानपूर्ति स्वयंले गर्नु एक सिदा-सादा निर्दोष परिवर्तन हो । किसानले तयार गरेको अन्न र जुलाहाले तयार गरेको कपडालाई आवश्यकता अनुसार अन्न र कपडा साटासाट हुन सक्तछ जसरी वकिल, डाक्टर, अध्यापक, क्लर्क, आदिको समय मुल्य दिएर खरिद गर्न सकिन्छ र त्यस खरिद भएको समयको मनचाह उपयोग आफ्नो प्रयोजनको लागि गर्न सकिन्छ । त्यसै प्रकार कुनै ब्रह्मपरायण सत्पुरूषलाई गायत्री उपासनाको निमित्त नियुक्त गर्न सकिन्छ । यस्मा संदेह र अस्थिर मन भएका कारण जुन बाधा अड्चन आउछ त्यस्को हल सजिलैसँग हुन्छ ।

कार्यव्यस्तता र श्रीसम्पन्न भएका धार्मिक मनोबृत्तिको मानिसहरूले आफ्नो शान्ती, सुरक्षा र उन्नतिको लागि गोपालसहस्रनाम, विष्णुसहस्रनाम, महामृत्युजन्य, दुर्गासप्तशती, शिवमहिमा, गङ्गालहरी आदिको पाठ नियमित रूपमा गराउँछन् । उनीहरूले कुनै ब्राह्मणलाई मासिक दक्षिणमा नियत समयको लागि अनुबन्ध गर्दछन् जति समय उस्ले पाठ गर्दछ, त्यस्को परिवर्तित मुल्य दक्षिणाको रूपमा उस्लाई दिईन्छ । यसप्रकार बर्षौ यो क्रम नियमित चल्दै रहन्छ । कुनै बिशेष अवसरमा बिशेष रूपबाट बिशेष प्रयोजनको लागि बिशेष अनुष्ठानको आयोजन पनि हुन्छ भने नव-दुर्गाहरूको समयमा धेरै मानिसहरू दुर्गा पाठ गर्दछन् । शिवरात्रिको समयमा शिव महिमा गङ्गा दशहराको गङ्गालहरी दिपावलीको श्रीसुक्तको पाठ अनेक पंडितहरूलाई बसाएर आफ्नो सामर्थ्य अनुसार मानिस अधिकाधिक गराउँछन् । मन्दिरमा भगवानको पूजाको लागि पुजारीको नियुक्ति गरिन्छ । मन्दिरको सञ्चालकको तर्फबाट उनीहरू पूजा गर्दछन् र सञ्चालकले उनीहरूको परिश्रमको मूल्य दिन्छन् । यसप्रकारको परिवर्तन गायत्री साधनामा पनि हुन सक्तछ । यसप्रकार कुनै लाभ हुदा त्यस्को प्रशन्नता, शुभ आसाको लागि अथवा बिपत्ति निवारणार्थ सवालाख गायत्री मन्त्रको जप अनुष्ठान कुनै सत्पात्र ब्राह्मणद्वारा गराउँन सकिन्छ । यस्ता

अवसरहरूमा साधना गर्ने ब्राह्मणलाई अन्न, बस्त्र, भाडाकुडा, दक्षिणाको रूपमा उचित पारिश्रमिक, उदारतापूर्वक दिनुपर्दछ । सन्तुष्ट साधकको सच्चा आशिर्वादले त्यस प्रयोजनको फललाई अरू वढाउँछ । त्यस्तो साधना गर्नेहरूले पनि यस्तो संतोषी हुनुपर्दछ कि अति न्युन दक्षिणा पाउँदा पनि संतुष्ट हुनु र आशिर्वादात्मक भावनाहरू मनमा राखुन् । असंतुष्ट भएर दुर्भावनाबाट प्रेरित गर्दामा दुबैको समय र श्रम निष्फल हुन्छ ।

राम्रो त यो हो कि सबै साधकहरूले आफ्नो साधना स्वयं गरोस् । उखान छ "आफ्नो काम त्यो महाकाम" तर यदि मजबुरीको कारण त्यस्तो हुन नसके कार्य व्यस्तता, अस्वस्थता, अस्थिरचित्त, तिन्ताजनक स्थिति आदिको कारण यदि आफुबाट साधना हुन नसकेमा मात्र यस्तो आदान प्रदानको निर्दोष एवम् सिधासादा नियमको आधारमा अन्य अधिकारी पात्रबाट त्यस कार्यलाई गराउँन सकिन्छ । यो तरिका पनि काफी प्रभावपूर्ण र लाभदायक सिद्ध हुन्छ । यस सत्पात्र एवम् अधिकारी अनुष्ठानकर्ता को लागि शान्तिकुन्ज, हरिद्वार संस्थानबाट सहायता लिन सकिन्छ ।

गायत्रीद्वारा सन्ध्या-वन्दना

केही कार्यहरू यस्ता हुन्छन् जस्लाई नित्य गर्न पर्ने अनिवार्य कर्तव्य हुन्छ, त्यस्ता कामलाई नित्य-कर्म भन्छि । नित्य-कर्मको उद्देश्य हो –

१ आवश्यक तत्वहरूको संचय र २ अनावश्यक तत्वहरूको त्याग ।

शरीरलाई प्रायः नित्य नै केहि न केही नयाँ आवश्यकताहरू हुन्छन् । प्रत्येक गतिशील वस्तुलाई आफ्नो गति स्थिर राख्नको लागि कही न कहीबाट नयाँ शक्ति चाहिन्छ यदि त्यो नपाए उस्को अन्त हुन्छ । रेलको लागि कोइला पानी, मोटरको लागि पेट्रोल, तारको लागि व्याट्री, इन्जनको लागि तेल, सिनेमाको लागि बिजुलीको जसरि आवश्यता हुन्छ, त्यसैगरि बिरूवाको जीवन खाद पानीमा निर्भर रहन्छ । पशुपंक्षी, कीटपतङ्ग, प्रकृतिको अनुसार अन्न, जल, वायु लिएर उनीहरू आफ्नो जीपनधारण गर्दछन् । यदि आहारा नपाए शरीर यात्रा असंभव छ । कुनै पनि गतिशील वस्तु त्यो सजीव या निर्जीव सबैलाई आफ्नो गति स्थिर राख्नको लागि आहारा अवश्य चाहिन्छ ।

यसप्रकार प्रत्येक गतिशील पदार्थमा केहि न केही मल बन्दै रहन्छ । जस्लाई छिटै सफागर्न आवश्यकता पर्दछ । रेलमा कोइलाको खरानी, मेशनिहरूमा तेलको लेदो जम्ने कृया हुन्छ । शरीरमा पनि प्रतिक्षण मल बनिरहेको हुन्छ र त्यो मृगौला शिश्न, नाक, मुख, कान, आँखा छाला आदीका प्वालहरूबाट निस्कदै रहन्छन् । यदि मललाई सफा नगरेमा शरीरमा यत्ति विष जम्मा हुन्छ कि त्यसलाई सफा नगरे दुइ-चार दिनमै जीवनमा संकट उत्पन्न हुन्छ । घरलाई कुचो नलगाए, कपडालाई नधोए, भाडाहरूलाई नमाझे, शरीरलाई न नुहाए एक-दुई दिन मै मैलो हुन्छ अर्थात मयल, कुरूपता, गन्ध, मलिनता तथा विकृति आदि उत्पन्न हुन्छ ।

आत्मा चैतन्य छ । त्यस्लाई पनि आहारको मल त्यागन आवश्यकता पर्दछ । स्वअध्ययन, सत्सँग, आत्मचिन्तन, उपासना, साधना आदि साधनहरूबाट आत्मालाई आहार पुग्दछ र उ बलवान भएर चैतन्य तथा कृयाशील हुन्छ । जुन मानिस यस आहाराबाट आफ्नो अन्तःकरणलाई बंचित राखेर अरू सांसारिक झंझटहरूमा तल्लिन हुन्छन्, उनीहरूको शरीर चाहे जतिसुकै मोटो किन नहोस्, धन सम्पत्ती जति नै जम्मा भए पनि आत्मा सधै भोकै रहन्छ । त्यस भोकको कारण यो निस्तेज, निर्बल, निष्कृय र अर्धमुर्छित अवस्थामा परेर बस्छ । यस्लाई शास्त्रकारहरूले आत्म साधनाको नित्यकर्ममा शामेल गरेर मानिसको लागि एक आवश्यक कर्तव्य दिएको छ ।

आत्मिक साधनामा आहार प्राप्ति गर्नु र मल त्याग्नु दुबै समान रूपका कार्य हुन्छन् । आत्मिक भावना बिचारधारा र अवस्थितिलाई बलवान, चैतन्य एवम् कृयाशील बनाउने पद्धतिलाई नै साधना भन्दछन् । यो साधनाले त्यस्तो बिकार, मल र विषहरूको सफाइ गर्दछ जुन सांसारिक विषय र उलझनको कारण चित्तमा एकदम समावेश भएर रहन्छ । शरीरलाई दुइपटक नुहाउँनु, दुइचोटी शौच जानु आवश्यक मानिन्थ्यो । आत्माको लागि पनि यस्तो कृया हुनु आवश्यक छ । यस्लाई संध्या भन्दछन् ।

शरीररबाट आत्माको महत्व धेरै हुदा त्रिकाल सन्ध्याको साधनाको शास्त्रमा वर्णन छ । तीनपटक हुन नसके बिहाँन र साँझ दुइचोटीमा पनि काम चलाउँन सकिन्छ । जस्को रूची यस्मा ज्यादै कम छ उनीहरूले एक पटक भए पनि यसो संझेर गरून् संध्या हाम्रो नित्य आवश्यक कर्मको साथै धार्मिक कर्तव्य पनि हो । यस्लाई नगर्दा पाप बिकारहरूको संचय हुन्छ, भोको आत्मा निर्बल भएर जान्छ यी दुबै कुरा पाप कर्महरूको आधार हो । अतयवः पातक भारबाट बच्नको लागि पनि संध्या बन्दनालाई हाम्रो नित्य कर्ममा लगाउँनु पर्दछ ।

संध्या बन्दनाको अनेक बिधि हिन्दु धर्मशास्त्रहरूमा प्रचलित छन् । त्यस्मा सबभन्दा सरल, सुगम, सादा एवम् अत्याधिक प्रभावशाली उपासना गायत्री मन्त्रद्धारा हुने "*ब्रह्मसंध्या*" हो । नित्यकर्मबाट निबृत्त भएर शरीरलाई स्वच्छ गरेर संध्याको निमित्त बस्नुपर्दछ । त्यस्बेला शरीरमा कम कपडा लगाएको हुनुपर्दछ । खुला हावा एकान्त स्थान पाउँन सके त सबभन्दा राम्रो हुन्छ, अन्यथा घरको त्यस्तो ठाउँलाई सन्ध्याको लागि छान्नुपर्दछ जहाँ सकेसम्म ज्यादा शुद्धता होस् । कुशको आशन, सुकुल, टाट या पिर्का ओछ्याएर पैलेटी मारेर मेरूदण्ड (ढाड) लाई सिधा राखेर सन्ध्याको लागि बस्नु पर्दछ । बिहाँन पूर्वतर्फ र साँझमा पश्चिमतर्फ फर्केर बस्नुपर्दछ । नजिकै पानीले भरिएको पात्र राख्नु पर्दछ । सन्ध्याका पाँच कर्महरू छन् जस्को वर्णन यसप्रकारले गरिएको छ –

१. आचमन

जलले भरिएको भाडो दाहिने हातको हथेलीमा जल लिएर तीनपटक आच्मन गर्नुपर्दछ । बाँया हातबाट दाँया हातको हथेलीमा अलि खोपिल्टा पारि त्यस्मा जल हालेर गायत्री मन्त्र भनेर पुरा भएपछि त्यस जललाई पिउँनु होस् । यो प्रकृया तीनपटक गर्नु पर्दछ । आचमन गरेपछि दाहिने हात धुनुपर्दछ र काँधमा भएको रूमालले हात-मुखको साथै अन्यत्र लागेको जुठोलाई पुछ्नु पर्दछ । आचमन त्रिगुणमयी माताको बिविध शक्तिलाई आफुभीत्र धारण गर्नको लागि हो । प्रथम आचमनको साथै सतोगुणी विश्वव्यापी सुक्ष्म शक्ति 'ह्री' को ध्यान गर्नु पर्दछ र कल्पना गर्नु पर्छ कि विद्युत जस्तो सुक्ष्म निलो किरणहरू मेरो मन्त्रोच्चारणको साथसाथै सबैतिरबाट यस जलमा प्रवेश गरिरहेको छ र यो त्यस शक्तिबाट ओतप्रोत भइरहेको छ । आचमनको साथमा सम्मिलित सबै शक्तिहरू आफ्नो भित्र प्रवेश गराउँने भावना राख्नुपर्दछ कि ममा सद्गुणहरूको पर्याप्त मात्रामा प्रवेश भएको छ । यसै प्रकार दोस्रो आचमनको साथ रजोगुणी 'श्री' शक्तिको पहेलो वर्णको किरणहरूलाई जलमा आकर्षित हुनु र तेस्रो आचमनमा तमोगुणी 'कली' भावनाको रक्तवर्ण शक्तिहरूलाई आफुमा धारणा भएको भाव जागृत हुनुपर्दछ ।

२. शिखा वन्धन

आचमन गरि सकेपछि टुपीलाई पानीले भीजाएर यसरी सुर्किनु पर्दछ जस्ले कपालको टुप्पो तलतिर खुलोस् यस्लाई आधा गाँठो पनि भन्दछन् । गाठो वा सुर्किदा गायत्री मन्त्र भन्दै गर्नुपर्दछ । टुपी

मस्तिष्कको केन्द्र बिन्दुमा स्थापित छ । जसरी रेडियो ध्वनी बिस्तारक केन्द्रहरूमा अग्ला-अग्ला खम्वा लागेका हुन्छन् र त्यहाँबाट उद्घोषकको तरङ्गहरू चारैतर्फ प्रसारण हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रो मस्तिष्कको विद्युत भण्डार टुपी भएको ठाउँमा हुन्छ । त्यस केन्द्रबाट हाम्रो बिचार, संकल्प, र शक्तिको अनावश्यक क्षय हुन्छ र आफ्नो कोष खाली हुनजान्छ । त्यस्को प्रतिरोध गर्नको लागी अर्धगाठो वा सुर्किने गरिन्छ । सदा सुर्किराखेमा आफ्नो मानसिक उर्जा शक्तिहरूमा अनावश्यक खर्च हुनबाट जोगिन्छ ।

सन्ध्या समयमा सुर्किने वा गाँठो लगाउँने प्रयोजन यो हो कि राती सुत्दा यस्तो गाठो खुल्न सक्तछ या फुस्कन्छ । फेरि नुहाउँदा, कपाल सफागर्दा खोलिएको हुन सक्तछ । सन्ध्या समयमा अनेक सुक्ष्म तत्व आकर्षित भएर आफुमा स्थिर हुन्छन्, ती सबै मस्तिष्क केन्द्रबाट बाहिर निस्केर त्यसै निष्कृय नहोस् र कही आफ्नो साधनाको लाभबाट बंचित रहनु नपरोस्, त्यसैले टुपीमा गाँठो वा सुर्किने बनाइन्छ । फुटवल भीत्रको खण्डमा हावा भर्ने एउटा नली हुन्छ । त्यस्मा गाँठो पारी दिदा टयुबबाट हावा बाहिर जादैन । साइकलको टयुबमा पनि एउटा टयुब भल्भ लागेको हुन्छ त्यस्बाट हावा भित्र जान्छ तर बाहिर निस्कन सक्तैन । गाठो बनाइएको टुपीबाट पनि यहि प्रयोजन पुरा हुन्छ । त्यस्ले बाहिर को बिचार र शक्ति समुहलाई ग्रहण गर्दछ । भीत्र भएको आवश्यक तत्वहरूलाई अनावश्यक खर्च हुन दिदैन ।

आचमन अगाडी शिखाबन्धन यसैले हुदैन, त्यसबेला त्रिविध शक्ति आकर्षण जहाँ जलद्वारा हुन्छ । त्यो मस्तिष्कको मध्य केन्दबबाट पनि हुन्छ । यसरी टुपी खुला हुदा दोहोरो मापदण्डबाट दोहोरो लाभ हुन्छ, र त्यस पछि त्यसलाई बाधिदिन्छ ।

३. प्राणायाम

सन्ध्याको तेस्रो कोष प्राणायाम वा प्रणाकर्षण हो । गायत्रीको उत्पत्तीको वर्णन अगाडीको पानाहरूमा भनिसकिएको छ कि सृष्टि दुई प्रकारका छन् ।

१. जड अथवा परमाणुमयी ।   २. चैतन्य अथवा प्राणमयी ।

निखिल बिश्वमा जसरी परमाणुहरूको संयोग-वियोगबाट बिविध प्रकारको दृश्यहरू उपस्थित भइ-रहन्छन्, त्यसैप्रकार चैतन्य प्राणशत्ताको हलचलबाट चैतन्य जगतको बिविध घटनाहरू घटित हुन्छन् । जस्तो बायु आफ्नो क्षेत्रमा सबै ठाउमा हुन्छ त्यसैप्रकार बायुबाट पनि असंख्य गुणा सुक्ष्म चैतन्य प्राणतत्व सर्बत्र व्याप्त भैरहेको हुन्छ । त्यस तत्वको धेरै-थोरैबाट हाम्रो मानस क्षेत्र निर्बल तथा बलवान हुन्छ । यस प्राणतत्वलाई जस्ले जति मात्रामा आकर्षण गर्दछ वा धारण गर्दछ उस्को आन्तरिक स्थिति त्यति नै बलवान हुन्छ । आत्मतेज, शुरता, दृढता, पुरूषार्थ, बिशालता, महानता, सहनशीलता, धैर्यता, स्थिरता जस्ता गुण प्राण शक्तिका बोधक हुन् । जस्मा प्राण कम हुन्छ, शरीर जतिसुकै ठुलो भएपनि डरछेरूवा, दब्नु, दच्कने, कायर, अस्थिरमती, संकृर्ण अनुदार स्वार्थी, अपराधी मनोबृत्ति भएको, डराउँने, अस्थिर, तुच्छ, नीच बिचारहरूले ग्रस्त एवम् चञ्चल मनोबृत्तिका हुन्छन् । त्यस्ता दुर्गुणहरू भएमा कुनै पनि व्यक्ति महान बन्न सक्तैन । त्यसैले साधकले प्राणशक्तिको धेरै मात्रा आफुभित्र धारण गर्नु आवश्यक छ, जुन प्रकृयाद्वारा विंश्वमयी प्राणतत्वबाट खिचेर प्रशस्त मात्रामा प्राणशक्तिलाई आफु भित्र धारण गर्दछन् । जस्लाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामको समय मेरूदण्ड (ढाड) लाई बिशेष रूपबाट साबधानीपूर्बक सिधा गर्नुहोस्, किनकी मेरूदण्डमा स्थित पिङ्गला र सुषुम्ना नसाहरूद्वारा प्राणशक्तिको आवागमन हुन्छ र यदि ढाड टेढो र भुकेको भएमा मूलाधार स्थित केण्डलिनीसम्म प्राणको धारा निर्बाध गतिबाट पुग्न सक्तैन । अतः प्राणायामको बास्तविक लाभ पाउँन सकिन्न ।

प्राणायामको चार भाग छ –

१ पूरक। २ अन्तःकुम्भक। ३ रेचक। र ४ वाह्य कुम्भक।

सासभित्र लिनुलाई 'पूरक' भनिन्छ, सासलाई भित्र रोक्नु 'अन्तःकुम्भक' हो। सासलाई बाहिर फ्याक्नुलाई 'रेचक' भनिन्छ र सास रोकेर बस्नुलाई 'वाह्य कुम्भक' भन्दछन्। यी चारैको लागि गायत्री मन्त्रको चार भागहरू नियुक्ति गरिएको छ। पूरकसँग ॐ भूर्भुव स्वः मन्त्रलाई अन्तः कुम्भकसँग तत्सवितुरवरेण्यं रेचकसँग भर्गोदेवस्य धीमहि वाह्य कुम्भकसँग धियो यो नः प्रचोदयात् मन्त्रको जप हुनुपर्दछ।

अ. स्वस्थ चित्तबाट बस्नुहोस्, मुखलाई बन्द गर्नुहोस्, आँखालाई बन्द या आधा खुला राख्नुहोस्। अब सासलाई बिस्तारै-बिस्तारै नाकद्वार खिच्न तान्न थाल्नुहोस् र ॐ भूर्भुव स्वः मन्त्रलाई मनमनै उच्चारण गर्दै जानुहोस् र कल्पना गर्नुहोस् कि विश्वव्यवापी दुःखनाशक सुखस्वरूप ब्रह्माको चैतन्य प्राणशक्तिलाई म नाकद्वारा आकर्षित गरिरहेको छु। यस्तो भावना र यस मन्त्रको साथै बिस्तारै-बिस्तारै सास तान्नुहोस् जति सास भित्र लिन सक्नहुन्छ लिनुहोस् सास भर्नुहोस्।

आ. अब सासलाई भित्र रोक्नुहोस् र तत्सवितुर्वरेण्यं यस भागलाई जप्नुहोस् साथै यस्तो सोच्नुहोस् कि नाकद्वारा तानिएका सास त्यो प्राण श्रेष्ठ छ। सुर्यको समान तेजस्वि छ। उस्को तेज मेरो अङ्ग-प्रत्यङ्ग रोम-रोममा भरिरहेको छ। यस्तो सोचको साथै पूरकको अपेक्षा आधा समयसम्म भीत्र रोकी राख्नुहोस्।

ई. अब नाकबाट बिस्तारै-बिस्तारै सासलाई छाड्नुहोस् र भर्गोदेवस्य धीमहि यस मन्त्रलाई जपनुहोस् तथा यस्तो बिचार गर्नुहोस् कि यो दिव्य प्राणले मेरो पापहरूलाई नाश गर्दै बिदा भइरहेको छ। सासलाई निकाल्न पनि प्रायः त्यत्ति नै समय लगाउँनुहोस् जति सास भर्दा लगाउँनु भएको थियो।

इ. जब शरीरभित्र रहेको सबै सास बाहिर जान्छ जतिबेर सासलाई भित्र रोकेर राखिएको थियो त्यत्ति नै समय बाहिरबाट सास भित्र जान पनि रोक्नुहोस् र धियो यो नः प्रचोदयात् मन्त्रलाई जप्नुहोस्। साथै यस्तो बिचार राख्नुहोस् कि भगवती वेदमाता आदिशक्ति गायत्री माताले सद्बृद्धि जाग्रत गर्दै हुनुहुन्छ।

यो एउटा प्राणायाम भयो अब यसै प्रकार फेरि यस प्रकृयाहरूको पुनरूक्ति गर्दै आर्को प्राणायाम गर्नुहोस्। सन्ध्यामा यो पाँच प्राणायाम गर्नुपर्दछ जस्ले गर्दा शरीरमा भएका प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान नामक पाँच प्राणहरू व्यायाम, स्फुरण र परिमार्जन हुनेछन्।

४. अघमर्षण

अघमर्षणको भनाई छ – पापलाई नाश गर्ने गायत्री पुण्य भावना प्रवेश गर्दा पापको नाश हुन्छ। प्रकाशको आगमनको साथ-साथै अन्धकारको नाश हुन्छ। पुण्य संकल्पको उदयको साथ-साथै पापहरूको पनि संहार हुन्छन्। बल वृद्धिको सँगसँगै निर्बलताको अन्त भएर जान्छ। ब्रह्मसन्ध्याको ब्राह्मी भावनाहरूले हाम्रो अधलाई मर्षण गर्दछ।

अघमर्षणको लागि दाहिने हातको हत्केलामा जल लिएर दाहिने नाकको प्वाल नजिक लैजानुपर्दछ। नजिकको अर्थ छ अंगुल टाढा हो। बाँया हातको बुढी औलाले दाँया नाकको प्वाल नजिक बन्द गरेर दाँया नाकबाट बिस्तारै-बिस्तारै सास लिन थाल्नु। सास लिदा यस्तो विचार गर्नुपर्दछ कि

गायत्री माताको पुण्य प्रतीक यो जल आफ्नो दिव्यशक्ति सहित पाप संहार गर्नको लागि म भित्र प्रवेश गर्दैछ र भीत्रबाट पाप, फोहर, बिकार आदिको संहार गर्दैछ। पुरा सास तानीसकेपछि बाँया नाक खोली दिनु र दाहिने नाक फेरि वुढी औलाले बन्द गर्नु र भित्र भएको सासलाई बाहिर निकाल्नु, दाहिने हातको अत्केलामा रहेको जललाई बाँया नाकको अगाडी राख्नु र यस्तो बिचार गर्नु कि नाश भएको पापको लाशहरू सासबाट बाहिर आएर त्यस जलमा पर्दैछन्। जब सास सबै निस्किसक्छ तब त्यो जललाइ हेर्दै नहेरी बाँया पट्टी घृणापूर्वक फ्याकिदिनु।

अघमर्षण क्रृयाबाट जल लाई भर्दा ॐ भूभुर्व स्वः नाकको दाहिने नथुनोबाट सास लिदा तत्सवितुर्वरेण्यं भागको मन्त्र पढ्नु पर्दछ र बाँया नथुनोबाट छोड्दा भर्गोदेवस्य धीमहि जल फ्याक्ने बेला धियो यो नः प्रचोदयात् मन्त्रलाइ उच्चारण गर्नुपर्दछ।

यस्तो प्रक्रृयालाई तीनपटक गर्नुपर्दछ जस्ले काया, प्राण मनमा रहेको बिविध पापहरूलाई संहार गर्न सकुन्।

५. न्यास

कुनै कुरा धारणा गर्नुलाई न्यास भनिन्छ। अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूबाट गायत्रीको सतोगुणी शक्तिलाई धारण गर्न र स्थापित गर्नको लागि ओतप्रोत हुनको लागि न्यास गरिन्छ। गायत्रीको प्रत्येक शव्दको महत्वपूर्ण मर्मस्थलहरूमा घनिष्ट सम्वन्ध छ। जस्तो सितारको अमुक भागमा अमुक आघातसँगै औलाबाट चोट पर्दा अमुक ध्यनी स्वर निक्लन्छ, त्यसैप्रकार शरीररूपी बिणालाई पनि सन्ध्यारूपी अङ्गुलीबाट दिव्य भावबाट झंकृत गरिन्छ।

यस्तो मान्छि कि स्वभावतः अपरिहार्य रहने शरीरबाट दैवीय भावना ठिकसँग हुन सक्तैन, त्यसैले त्यस्को प्रमुख स्थानहरूमा पवित्रता स्थापित गरेर त्यस्मा यति मात्रामा दैवी तत्वहरूलाई स्थापित गरिन्छ कि जस्ले गर्दा दैवी साधनाका अधिकारी बनुन्।

न्यासको लागि भिन्न-भिन्न उपासना बिधिमा अलग-अलग विधान छन्। कुन-कुन औलाहरूलाई कसरि काममा लिइन्छन् जस्तै – गायत्रीको ब्रह्मसन्ध्यामा वुढीऔला र कान्छीऔलाको प्रयोग प्रयोजनीय मानिएको छ। वुढीऔला र कान्छीऔलालाई मिलाएर बिभिन्न अङ्गहरूको स्पर्श गरेर यस्तो भावना गर्नुपर्दछ कि मेरो यो अङ्ग गायत्री शक्तिबाट पबित्र तथा बलवान भइरहेका छन्। अङ्ग स्पर्श गर्ने समयमा निम्न प्रकारको मन्त्र उच्चारण गर्नु पर्दछ।

ॐ भूर्भुव स्वः	(शिर)	मूर्धायै
तत्सवितुः	(आँखा)	नेत्राभ्यां
वरेण्यं	(कान)	कर्णाभ्यां
भर्गो	(मुख)	मुखाय
देवस्य	(घाटी)	कण्ठाय
धीमहि	(हृदय)	हृदयाय
धियो यो नः	(नाइटो)	नाभ्यै
प्रचोदयात्	(हात-खुट्टा)	हस्तपादाभ्यै

यो सात अङ्ग शरीर ब्रह्माण्डको सात लोक अथवा यस्लाई यसो भनौ आत्मरूपी सविताको सात वाहन (घोडा) हरू हुन्। शरीर सप्ताहको सात दिन हुन्छ। साधारणतः दश इन्द्रियहरू मानिएका छन् तर गायत्री योग अन्तर्गत सात इन्द्रियहरू मानिन्छन्।

१) मुर्धा – मस्तिष्क र मन २) नेत्र – आँखा ३) कर्ण – कान ४) मुख– वाणी र रसना
५ हृदय – अन्तःकरण ६) नाभि – जनेन्द्रिय ७) कर्मेन्द्रिय – हात-खुट्टा

यी सातैमा अपबित्रता नरहोस्, कुमार्गलाई नअपनाओस्, अबिवेकपूर्ण आचरण नहोस् भन्नको लागि न्यास गरिन्छ। यी सात अङ्गहरूमा भगवतीको सात शक्तिहरूले निवास गर्दछन्। त्यस्लाई माथी उल्लेख न्यासद्वारा जाग्रत गराइदिन्छ। जाग्रत भएका मातृकाहरूले आफ्नो-आफ्नो स्थानको रक्षा गर्दछन्। अवांछनीय तत्वहरूलाई नाश गर्दछन्। यसप्रकार साधकको अन्तःप्रदेश ब्राह्मी शक्ति सुद्दढ र दृढ बन्दछ।

यस पञ्चकोषको बिनियोग गरेपछि आचमन, शिखावन्धन, प्राणायाम, अघमर्षण, न्यासबाट निबृत्त भएर गायत्रीको जप ध्यान गर्नुपर्दछ। सन्ध्या तथा जपमा मन्त्रोच्चारण यसप्रकारबाट गर्नुपर्दछ।

ओठ हल्लियोस्, शव्द उच्चारण भईरहोस् तर नजिकै बसेको व्यक्तिले पनि प्रष्ट सुन्न नसकोस्। जप गर्दै वेदमाता गायत्रीको ध्यान यसरी गर्नुपर्दछ, मानौ गायत्री माताले हाम्रो हृदय सिंहासनमा रहेर आफ्ना शक्तिपूर्ण किरणलाई चारैतर्फ फैलाई रहेकि छिन र हाम्रो अन्तर प्रदेशलाई प्रकाशमान गराई रहेकि छिन्। त्यस समयमा आँखा आधा बन्द यात पूर्ण बन्द होस्। आफ्नो हृदय आकाशमा ब्रह्म आकाशको समान एक शुन्य लोकको भावना गरेर त्यस्मा सुर्यको समान ज्ञानको तेजस्वी ज्योतीको कल्पना पनि गर्नुपर्दछ। त्यो ज्योती र प्रकाश गायत्री माताको ज्ञान शक्तिकै हुन्छ, जस्को अनुभव साधकलाई केही समयको साधनाबाट स्पष्ट हुन थाल्दछ। यस प्रकारको साधनास्वरूप सेतो रङ्गको ज्योतिमा विभिन्न रङ्गहरूको दर्शन हुन्छ। यसप्रकार बिस्तारै-बिस्तारै उ आत्मोन्नति गर्दै निश्चित रूपबाट अध्यात्मको उच्च स्थानमा पुग्दछ।

गायत्रीको सर्वश्रेष्ठ एवम् सर्व सुलभ ध्यान

मानव मस्तिष्क एउटा आश्चर्यजनक, शक्तिशाली एवम् सबै गुण भएको यन्त्र हो। यस्को एक-एक परमाणु यति विलक्षण छ कि त्यस्को गतिविधि, सामर्थ्य र क्रृयाशीलतालाई देखेर ठूला-ठुला वैज्ञानिकहरू पनि अचंभित हुन्छन्। यी अणुहरूलाई जब कुनै बिशेष दिशामा नियोजित गरिन्छ, तब त्यस दिशामा एक लपलपाउँदो आगोको लपेटाहरू अग्रगामी हुन्छन्। मानिसले जुन दिशामा आफ्नो इच्छा, आकांक्षा लालसा आदि गर्दछ, त्यसै दिशामा त्यसै रङ्गमा त्यसै लालसाको पछाडी आफ्नो शरीरको शक्तिहरू नियोजित हुन्छन्।

पहिले भावनाहरू मनमा उँठदछन्, फेरि त्यस भावनामा मन एकदम एकाग्र हुन्छ, अनि यो एकाग्रताले एक चुम्वक शक्ति आकर्षण तत्वको रूपमा प्रकट गर्दछ र आफ्नो अभिष्ट तत्वहरूलाई अखिल आकाशबाट तानेर ल्याउँछ। ध्यानको यही विज्ञान हो। यस विज्ञानको आधारमा प्रकृतिको अन्तरालमा निवास गर्ने सुक्ष्म अद्यशक्ति ब्रह्म स्फुरण गायत्रीलाई आफुतिर आकर्षित गरेर त्यो शक्ति भण्डारलाई प्रचुर मात्रामा धारण गर्न सकिन्छ।

जपको समय अथवा कुनै अन्य सुविधाको समयमा नित्य गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ। एकान्त, कोलाहाल रहित, शान्त वातावरणको स्थानमा स्थिर चित्त भएर ध्यानको लागि बस्नुपर्दछ। शरीर शिथिल रहोस्। यदि जपकालमा ध्यान गरिरहेको छ भने पैलेटी कसेर मेरूदण्ड सिधा राखेर ध्यान

गर्न उचित हुन्छ । यदि छुट्टै समयमा गर्नु छ भने आराम कुर्सीमा बसेर, गाह्रो, रूख आदिको सहारा लिएर साधना गर्नुपर्दछ । शरीरलाई एकदमै शिथिल राख्नुपर्दछ मानौ त्यो निर्जीव जस्तो होस् । यस स्थितिमा आँखा बन्द गरेर दुइवटै हातलाई काखमा राखेर यस्तो ध्यान गर्नुपर्दछ कि यस संसारमा सर्वत्र केवल नीलो आकाश मात्र छ, त्यस्मा अरू कुनै वस्तु छैन । प्रलयकालको जस्तो स्थिति छ आकाश देखि बाहेक अरू केही रहेको छैन, यस्तो खालको चित्र- मनमा अंकित गर्नुपर्दछ । जब यस्तो कल्पना चित्र भावनालोकमा राम्ररी अंकित हुन्छ तब सुदुर आकाशमा एउटा सानो ज्योति पिण्डलाई सुक्ष्म नेत्रबाट हेर्नुपर्दछ । सुर्यको समान प्रकाशवान एउटा सानो नक्षत्रको रूपमा गायत्रीलाई संझेर ध्यान गर्नुपर्दछ । त्यो ज्योती पिण्डलाई धेरै समयसम्म ध्यान गर्दा नजिक आउँदछ र ठूलो-ठुलो हुदै तेज प्रखर बन्दछ ।

चन्द्रमा या सुर्यको मध्य भागमा ध्यानपूर्बक हेर्दा त्यस्मा कालो धब्बा देखिन्छ, त्यसैप्रकार त्यस गायत्री तेज पिण्डमा ध्यानपूर्बक हेर्दा प्रारम्भमा भगवती गायत्रीको धमिलो प्रतिमा देखिन्छ र त्यस्लाई बिस्तारै ध्यानपूर्वक हेर्दै जाँदा ध्यान गर्ने साधकलाई त्यो आकृति धेरै स्पष्ट, सफा, चैतन्य, हास्दो, खेल्दो, बोल्दो, चेष्टागर्दो तथा हाव-भाव प्रकट गर्दो देखिन्छ । हाम्रो यस गायत्री महाविज्ञान पुस्तकको सुरूमा भगवती गायत्रीको चित्र दिइएको छ । त्यही चित्रलाई ध्यान आरम्भ गर्नु पूर्व एकदमे प्रेमले हेरेर त्यस मूर्तिलाई मन क्षेत्रमा राखेर हेर्दा ज्योती पिण्डमा पनि त्यस्तै हुन थाल्दछ । केही दिनमा तेजो मण्डलबाट आवेष्ठित भगवती गायत्रीको छवी अत्यन्त सुन्दर र हृदयग्राही रूपमा देखिन थाल्दछ ।

जस्तो सुर्यको किरणहरू घाममा बसेको मानिसमा पर्दा त्यस प्रकाशबाट तातो प्रत्यक्ष अनुभव हुन्छ त्यस्तै त्यस ज्योती पिण्ड जब नजिक आउँन थाल्दछ तब यस्तो अनुभव हुन्छ मानो कुनै दिव्य प्रकाश आफ्नो मस्तकमा, अन्तःकरणमा, शरीरको रौं रौ मा प्रवेश गरेर आफ्नो अधिकार जमाइरहेको हुन्छ । जसरी आगोमा परेको फलाम बिस्तारै-बिस्तारै तातो र रातो हुदै जान्छ र अन्तमा आगो कै वर्ण हुन्छ; त्यस्तै गायत्री माताको तेजलाई ध्यानावस्थामा साधकले आफुमा धारण गर्दछ, तब उ सच्चिदानन्द स्वरूप ऋषिकल्प भएर ब्रह्म तेजबाट झलमलाउँन थाल्दछ । उस्लाई आफ्नो संपूर्ण शरीर तप्त र स्वर्णको भाती रक्तवर्णको जस्तो अनुभव हुन्छ र अन्तःकरणमा एक अलौकिक दिव्यरूपको प्रकाश सुर्यको समान प्रकाशित भएको देख्दछ । यस तेज संस्थानमा आत्मा माथी चढेको कलुष-कषायहरू सबै जलेर भष्म हुन्छन् र साधकले आफुलाई ब्रह्म स्वरूप निर्मल, निर्भय, निष्पाप र निरासक्त अनुभव गर्दछ ।

यस तेज धारण ध्यानमा कतिपटक रङ्ग-विरङ्गको प्रकाशहरूमा देखिन्छन् । कहिले-काही प्रकाशमा साना-तिना रङ्ग-विरङ्गी ताराहरू प्रकट हुन्छन्, जगमगाउँदै, हराउँदै र उदाउँदै गर्दछन् । यो एक दिशाबाट चल्दै र प्रकाश खण्ड छर्दै जान्छ । यो सबै प्रसन्नता दिने चिन्ह संज्ञा हुन् । अन्तरात्मामा गायत्री शक्तिको बृद्धि भएपछि साना-तिना अनेकौ शक्ति एवम् गुणहरू बिकसित हुन्छन्, तिनिहरू नै साना-तिना रङ्ग-विरङ्गी प्रकाश पिण्डहरूको रूपमा परिलक्षित हुन्छन् ।

जब साधना धेरै प्रगाढ पुष्ट र परिपक्व हुन्छ, तब मस्तिष्कको मध्य भाग या हृदयमा त्यही गायत्री तेज स्थिर हुन्छ । यो सिद्ध अवस्था हो । जब उ तेज बाह्य आकाशबाट तानेर आफुमा स्थिर हुन्छ तब यस्तो स्थिति हुन्छ जस्तो आफ्नो शरीर र गायत्रीको प्राण एकै स्थानमा सम्मिलित भैगयो । भूत-प्रेतको आवेश शरीरमा चढ्दा जसरी मानिसले त्यस प्रेतात्माको इच्छानुसार काम गर्दछ, त्यस्तै गायत्री शक्तिको साधान आफुभित्र भएको कारण साधकको बिचार कार्य, आचरण मनोभाव, रूचि, इच्छा, आकांक्षा एवम् ध्येयमा परमार्थ प्रधान रहन्छ । यस्बाट मनुष्यमा पशुता घट्दै जान्छ र देवत्वको मात्रा वढ्दै जान्छ ।

उपरोक्त ध्यान गायत्रीको सर्वोत्तम ध्यान हो। जब गायत्री तेज पिण्डको किरणहरू आफुमाथी पर्ने ध्यान भावना गरिरहेको हुन्छ, तब यस्तो पनि अनुभव गर्नुपर्दछ कि यी किरणहरूले सद्‌बुद्धि, सात्विकता र सशक्ततालाई त्यसै प्रकार हामी माथी पारिरहेका छन्, जसरी सुर्यका किरणहरूले गर्मी र गतिशीलता प्रदान गर्दछ। त्यस ध्यानबाट उठ्नासाथ साधकले अनुभव गर्दछ कि उस्को मस्तिष्कमा सद्‌बुद्धि, अन्तःकरणमा सात्विकता र शरीरमा सकृयताको मात्रा बढेको छ। यो बृद्धि यदि दिन दिनै थोर-थोरै भए पनि नित्य बढेमा केही समयमा नै प्रचुर मात्रामा संचय हुन्छ जस्ले गर्दा साधक ब्रह्म तेजको एउटा ठुलो भण्डार बन्दछ। ब्रह्मतेज त दर्शनी ड्राफ्ट हो जस्लाई श्रेय र प्रेय दुबै कुनै एक बैंकमा साटन वा भुक्तान् लिन सकिन्छ, त्यस्को बदलामा दैवीय या सांसारिक सुख कुनै एक वस्तु प्राप्त गर्न सकिन्छ।

पापनाशक र शक्तिवर्धक तपश्चर्याहरू

आगोको तातोबाट संसारका सबै पदार्थहरू जल्ने, बदल्ने या गल्ने हुन्छन्। कुनै यस्तो वस्तु छैन जस्को अग्निसँग सम्पर्क भएमा परिवर्तन नभएको होस्। तपश्यारूपी अग्नि पनि त्यस्तै हो। त्यस्ले पापको समुहलाई घटाएर र हराएर नरम गरिदिन्छ र त्यस्लाई बदलेर मनभावन बनाउँछ वा जलाएर खरानी बनाइदिन्छ।

जुन प्रारव्ध कर्म समयको परिपक्कबाट प्रारव्ध र भवितव्यता बनिसकेका छन्, जस्लाई भोग्नु पर्ने अकाट्य रेखा जस्तै सुनिश्चित भइसकेका छन्, ती कष्टसाध्य भोग तपस्याको अग्निको कारण गलेर नरम हुन्छ र त्यस्लाई भोग्न सरल हुन्छ। जुन पाप दुई महिनाको लागि पेटमा शुल बनेर प्रकट हुने खालको थियो भने त्यो पेटको साधारण कब्जियत व्यथा भएर टल्दछ। जुन पापको कारण हात खुट्टा काटनु पर्ने थियो भने खाली रक्तस्रावमा टर्न सक्तछ। जन्म-जन्मान्तरको संचित ती पापहरू जुन कैयौ जन्महरूमा समेत बडो कष्ट दिने खालको थियो उनीहरू पनि सानातिना चिन्ह पूजाको रूपमा प्रकट भएर यसै जन्ममा निबृत्त हुन्छन् र मृत्यु उपरान्त स्वर्ग मुक्तिको अत्यन्त वैभवशाली जन्म पाउँने आधार निर्माण गर्दछ। देखिएको छ कि तपश्वीहरूको यस जीवनमा केही असुविधाहरू रहे होलान्। त्यस्को कारण यो हो कि जन्म-जन्मान्तरको समस्त पापहरूको समुहको भोग यसै जन्ममा भएर अगाडीको लागि बाटो सफा हुनु हो। त्यसैले इश्वरीय वरदानको जस्तै सानातिना कष्ट मात्र तपश्वीहरूले पाउँछन्। यहि नै पापहरूको गल्नु वा नाश हुनु पनि हो।

बदलिनु यसप्रकार हुन्छ कि पापको फल जुन सहनुपर्दछ त्यस्को स्वाद बडो मिठो बन्दछ। धर्म, क़िर्ति, ऐश, र परोपकारको लागि जुन कष्ट सहनु पर्दछ त्यो त्यस्तै हो जस्तो प्रसव-पिडा। प्रसुतालाई प्रसवकालमा पिडा त हुन्छ तर त्यस्को उप्रान्त एउटा उल्लास र उमङ्ग रहन्छ। चन्द्रमा जस्तो सुन्दर बालकको मुख देख्नासाथ प्रसवकालको पिडा त्यसै बिर्सेर जान्छ। राजा हरिश्चन्द्र, दधिचि, प्रह्लाद, भारद्वाज आदिलाई जुन-जुन कष्ट सहनु पऱ्यो उनीहरू तत् बेलामा पनि उल्लासमयी थिए, अन्ततः अमर किर्ति र सद्‌गतीको दृष्टिबाट ति कष्टहरू उनीहरूको लागि मङ्गलमय नै भए। दान दिदा जहाँ ऋण मुक्ति हुन्छ, त्यहाँ ऐश तथा शुभगती प्राप्त हुन्छ। तपद्वारा यसप्रकार ऋणको भुक्तान पाहुनालाई भोजन एक पन्थ दुइ काज हुन्छ।

जल्नु यसप्रकार हुन्छ कि जुन पाप अहिले प्रारब्ध बनेको छैन, भूल अज्ञान या मजबुरीमा बनेका छन्, त्यस्ता सानातिना अशुभ कर्म तप अग्निमा जलेर भष्म हुन्छन्। सुकेको घास पातको थुप्रोलाई एउटा सानो आगोको झिल्काले जलाई दिन्छ, त्यस्तै यस श्रेणीका पाप कार्यहरू तपश्चर्या प्रायश्चित र भविष्यमा त्यस्को पुनराबृत्ति नगर्ने प्रणले आप से आप नष्ट हुन्छ। प्रकाशको अगाडी

जसरी अन्धकार हराउँछ त्यस्तै तपश्वीका अन्तःकरणको प्रखर किरणहरूबाट पछिल्लो कुसंस्कार नष्ट हुन्छन् र साथै त्यस कुसंस्कारको छायाँ, दुर्गन्ध, कष्टकारक परिणामको बादल पनि हटेर जान्छ ।

तपश्चर्याबाट पहिले गरेका पापहरूलाई गाल्नु, बदल्नु र जलाउँनु हुन्छ भन्ने कुरा होइन बरू तपश्वीमा एउटा नयाँ परम सात्विक शक्ति उत्पन्न भएर जान्छ । यस शक्ति उर्जा र अग्निलाई दैवीय विद्युत शक्ति, आत्म तेज, तपोवल आदि नामबाट जानिन्छन् । यस बलबाट अन्तःकरणमा लुकेर बसेको शक्तिहरू जागृत हुन्छन् दिव्य सद्‌गुणहरूको बिकाश हुन्छ । स्फुर्ति, उत्साह, धैर्य, साहस, दुरदर्शिता, संयम, सन्मार्गमा प्रवृत्ति आदि अनेक गुणहरूको विशेषता प्रत्यक्ष परिलक्षित हुन थाल्दछन् । कुसंस्कार, कुविचार, कुकर्मबाट छुटकारा पाउँनको लागि तपश्चर्या एउटा रामवाण अस्त्र हो । प्राचिनकालमा अनेक देव-दानवहरूले तपस्या गरेर आफ्नो मनोरथ पुरा हुने वरदान पाएका छन् ।

सडाईबाट गर्मी उत्पन्न हुन्छ । आफुलाई तपश्यारूपी ढुङ्गामा रगड्दा आत्मशक्तिको उद्‌भव हुन्छ । समुन्द्रलाई मन्थन गर्दा चौधवटा रत्न पाइयो । दुध वा दहिलाई मथ्दा नौनि निस्कन्छ । कामको मन्थनबाट प्राणधारी बालक जन्मन्छ भूमिलाई रगड्दा अर्थात खनजोत गरेपछि अन्न उब्जन्छ । तपस्याको आत्म मन्थनबाट उच्च आध्यात्मिक तत्वहरूको बृद्धिको लाभ प्राप्त हुन्छ । ढुङ्गामा चक्कुलाई घोट्दा धारिलो बन्दछ । आगोमा सुनलाई पोल्दा निर्मल र निखर आउँछ । तपस्याबाट तपेको मानिस पनि पापमुक्त, तेजस्वी र बिवेकवान बन्दछ ।
अन्य तपस्याको तुलनामा गायत्री तपस्याको स्थान धेरै महत्वपूर्ण छ । तल केही पाप नाशिनी र ब्रह्मतेजबर्धनी तपश्चर्याहरूको वारेमा भनिन्छ ।

१. अस्वाद तप

तप ती कष्टलाई भनिन्छ, जुन अभ्यस्त वस्तुहरूको अभाव झेल्नु पर्दछ । भोजनमा नुन र चिनी यी दुइवटा स्वादको प्रधान वस्तुहरू हुन्छन्, यी दुइवटा मध्ये कुनै पनि एउटा नभएमा त्यो भोजन स्वादरहित रहन्छ । प्रायः मानिसलाई स्वादिष्ट भोजन गर्ने अभ्यास हुन्छ । यी दुई स्वद तत्वहरूलाई या यसमध्ये एउटालाई छोडिदिदा भोजन जुन बन्दछ त्यस्लाई सात्विक प्रकृति भएको व्यक्तिले नै प्रयोग गर्न सक्तछन् । राजसिक प्रकृतिको मन त्यस्मा लाग्दैन । जसरी स्वादरहित भोजनमा संतोष पैदा हुन्छ, त्यस्तै सात्विकता बढ्दै जान्छ । सबभन्दा पहिले एक सप्ताह, एक महिना या एक ऋतुको लागि यो प्रयोग गर्नुपर्दछ । आरम्भमा लामो समयको लागि गर्नु हुदैन । यो अस्वाद तप भयो ।

२. तितिक्षा तप

सर्दि या गर्मीको कारण शरीरलाई जुन कष्ट हुन्छ, त्यस्मा थोरै-थोरै सहन गर्नुपर्दछ । जाडोको समयमा धोती र दुपट्टा या कुर्ता दुइवटा वस्त्रहरूमा गुजारा गर्नु, राती सिरक या कम्वलबाट काम चलाउँनु, गरम पानीको प्रयोग नगर्नु र ताजा पानीबाट नुहाउँनु, आगो नताप्नु, यो शीतलाई सहने तप हो । पंखा, छाता र वर्फको त्याग यो गर्मीको तपश्चर्या हो ।

३. कर्षण तप

प्रातःकाल हुनुभन्दा एक-दुइ घण्टा अगाडी नै उठेर नित्य कर्म गर्नु, आफ्नो हातबाट बनेको भोजन खानु, आफ्नो लागि पानी आफैले भरेर ल्याउँनु, आफैले लुगा धुनु, आफ्नो भाडा आफै माझ्नु आदि आफ्नो सेवामा कम से कम अरूलाई नलगाउँनु । जुत्ता नलगाएर खराउ या चप्पलमा काम चलाउँनु । पलङ्गमा नसुतेर फल्याक या भूइमा सुत्नु, धातुको भाडा प्रयोग नगरेर पात या हातमा राखेर खानु, पशुहरूको सवारी नगर्नु, खद्दर लगाउँनु, पैदल यात्रा गर्नु आदि कर्षण-तप हो । यस्मा प्रतिदिन शारीरिक सुविधाहरूको त्याग र असुबिधाहरूलाई सहन गर्नुपर्दछ ।

४. उपवास

गीतामा उपवासलाई बिकारबाट निबृत्त हुने भनिएको छ । एक समय अन्नहार र एक समय फलाहार प्रारम्भिक उपवास हो । बिस्तारै यस्मा कठोरताको मात्रा वढाउँनु पर्दछ । दुबै समय फल, दुध, दहि, आदि आहारा यस्मा अलि कठिन छ । केवल दुध दहिमा मात्र रहनु छ भने त्यस्लाई कैयौ पटक सेवन गर्न सक्तछ । पानी हरेक उपवासमा धेरै पटक प्यास नलागे पनि पिउँनुपर्दछ । जस्ले उपवासको समयमा पानी पिउँदैन वा कम मात्र पिउछन्, उनीहरूले ठूलो भूल गर्दछन् । यसो गर्नाले पेटको आगोले आन्द्रामा रहेको मललाई सुकाएर बडकुला बनाइदिन्छ । त्यसैले उपवास बस्दा अन्य बेलाको अपेक्षा धेरै मात्रामा पानी पिउँनुपर्दछ । त्यस्मा कागती, सोडा, सख्खर मिलाएर पिएमा शरीरको स्वस्थतालाई र आत्मशुद्धिका लागि अरू पनि राम्रो हुन्छ ।

५. गव्य कल्प तप

शरीर र मनको बिकारलाई हटाउँनको लागि गव्य-कला अभूतपूर्व छ । राजा दिलीप जब निसंतान रहे उन्ले कुल गुरू आश्रममा गाई चराउँने गोठालोको काम पत्नि सहित गरेका थिए । नन्दनी गाईलाई उनीहरूले चराउँथे र गोरसको सेवन गरेर बस्दथे । गाईको दुध, दहि, छाछ, मोही, घ्यु आदि सेवन गर्नु र त्यसैको गोबरको गुइठाबाट दुधलाई तताउँनु पर्दछ । गोमूत्रलाई शरीरमा मालिश गरेर टाउकोमा हालेर स्नान गर्नु, चर्म रोगहरू तथा रक्त बिकारहरूको लागि बडो लाभदायक छ । गाईको शरीरबाट निकालिने तेज बडो सात्विक एवम् लाभदायक हुन्छ, त्यसैले गाई चराउँनुको पनि बडो सुक्ष्म फाईदा छ । गाईको दुध, दहि, घ्यु, छाछ, मही मानिसले तीन महिना प्रयोग गरेमा शरीरको कल्प हुन्छ भनिएको छ ।

६. प्रदातव्य तप

आफ्नो साथमा जुन शक्ति छ त्यस्बाट कम मात्रामा आफुलाई राखेर अरूलाई धेरै मात्रामा दान दिनु, धनी मान्छेले धनको दान गर्दछन् । जोसँग धन छैन, उनीहरू आफ्नो समय, बुद्धि, ज्ञान, चातुर्य, सहयोग आदिलाई उधारो या दान दिएर अरूलाई लाभ पुऱ्याउँन सक्तछन् । शरीरको मनको दान पनि धन दान जस्तै महत्वपूर्ण छ । अनीति उपार्जित धनको सबभन्दा राम्रो प्रायश्चित यहि हो कि त्यस्लाई सत्कार्यको लागि दान गरिदिनु पर्दछ । समयको केही न केही भाग लोकसेवाको लागि जगाउँनु आवश्यक छ । दान दिने बेलामा पात्र र कार्यलाई ध्यानमा राखेर गर्नु उचित हुन्छ । कुपात्रलाई दिएको अनुपयुक्त कर्मको लागि दिएको दान व्यर्थ हो मनुष्यवर प्राणी पनि दानको अधिकारी हो, गाई, कमिला, चरा, कुकुर आदि उपकारी जीव जन्तुहरूलाई पनि अन्न जलको दान दिनको लागि प्रयत्नशील रहनु पर्दछ ।

स्वयं कष्ट सहेर अभावग्रस्त रहेर पनि अरूलाई उचित सहायता गर्नु उनीहरूलाई उन्नतिशील, सात्विक, सद्गुणी बनाउँनमा सहायता गर्नु, सुविधा दिनु, दानको वास्तविक उद्देश्य हो । दान प्रशंसामा धर्म शास्त्रहरूको पन्ना-पन्नामा भरिएको छ । त्यस्को पुण्यको संबन्धमा धेरै के भन्नु ? वेदले भनेको छ सय हातले कमाउँ हजार हातले दान गर ।

७. निष्कासन तप

आफ्ना खराबि र पापहरूलाई गुप्त राखेमा मन गह्रुङ्गो हुन्छ । पेटमा मल भरी रह्यो भने त्यस्बाट विभिन्न रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । त्यस्तै आफ्ना पापहरूलाई पनि लुकाई राखे यो गुप्तता पेटमा जम्मा भएको मलले जस्तै सड्न उत्पन्न भएर मानसिक तनावहरू वढ्दछन् । त्यसैले केही यस्ता मित्रहरू छान्नु पर्दछ जो गंभिर र विश्वस्त होउँन । तिनीहरूलाई आफ्ना पाप कथाहरू भनिदिनु पर्दछ । आफ्नो कठिनाई, दुःखेसा, इच्छा, अनुभुति, पनि कुनै एकलाई सुनाइ राख्नु पर्दछ, यति उदारदिलको भईरहनु पर्दछ ता कि पछि गएर घृणा नगरोस् बिरोधि भए त्यस्ताले अरूलाई नभनोस् अर्थात भनेर हानि नपुराओस् । यस गुप्त कुराहरूको प्रकटीकरण एक प्रकारको आध्यात्मिक धुलाव हो जस्बाट मनोभूमि निर्मल हुन्छ ।

प्रायश्चितमा दोष प्रकाशनको ममहत्वपूर्ण स्थान छ । गाईको हत्या भएमा त्यस्को प्रायश्चित बारे कराई-कराई यसो भनोस् कि मबाट गाईको हत्या भएको छ । यस दोष प्रकाशनबाट गौ हत्याको दोष छुटेर जान्छ । जस्लाई खराबी गरिएको छ उसैसँग क्षमा माग्नु पर्दछ, क्षतिपूर्ति गर्नुपर्दछ र जुन प्रकारबाट उ संतुष्ट हुन्छ त्यही गर्नुपर्दछ । यदि त्यसो पनि हुन सकेन भने कम से कम दोष प्रकाशनद्वारा आफ्नो अन्तरात्माको एउटा भारी बोझबाट तत्काल छुट्नै पर्दछ । यस प्रकारबाट दोष प्रकाशनको लागि शान्तिकुञ्ज हरिद्वारलाई एक विश्वसनीय मित्र संझेर पत्रद्वारा आफ्नो दोषहरूलाई लेखेर त्यस्को प्रायश्चित तथा सुधारको लागि सल्लाह र सुझाव प्रशन्नतापूर्वक पाउँन सकिन्छ ।

८. साधना तप

गायत्रीको चौबीस हजार जप नौ दिनमा पुरा गर्नु, सवा लाख जप चालिस दिनमा पुरा गर्नु गायत्री यज्ञ गायत्रीको योग साधनाहरू, पुरश्चरण, पूजन, स्तोत्र पाठ आदि साधनाहरूबाट पाप घट्दछन् र पुण्य वढ्दछ । कम पढेका मानिसले पनि गायत्री चालीसाको पाठ नित्य पढेर, पाठ गरेर आफ्नो गायत्री भक्तिलाई वढाउँन सक्तछ यस महामन्त्रबाट बढेको शक्तिद्वारा तपोबलको अधिकारी बन्न सक्तछ ।

९. ब्रह्मचर्य तप

वीर्यको रक्षागर्नु, मैथुनबाट बच्नु,, काम बिकारमा काबु राख्नु, ब्रह्मचर्य ब्रत हो । मानसिक कामवासना सेवन, शारीरिक काम सेवनहरू हानिकारक हुन् । मनलाई काम क्रृडातिर जान नदिनको लागि सबभन्दा राम्रो उपाय त्यस्लाई उच्च अध्यात्मिक एवम् नैतिक बिचारहरूमा लगाई राख्नु हो । बिना यस्को ब्रह्मचर्याको रक्षा हुन सक्तैन् । मनको ब्रह्ममा सत् तत्व लगाई राख्नाले आत्मोन्नति पनि हुन्छ, धर्म साधना र वीर्यरक्षा पनि यसप्रकार एउटै उपायबाट तीन लाभ गर्ने यो तप गायत्री साधकहरूको लागि सबै प्रकारबाट उत्तम छ ।

१०. चान्द्रायण तप

यो ब्रत पूर्णिमाबाट सुरू गरिन्छ । पूर्णिमाका दिन पूर्ण आहार गर्ने र त्यस्पछि त्यस्को सोह्रौ हिस्सा भाग प्रतिदिन कम गर्दै जानुपर्दछ । जस्तो आफ्नो पूर्ण आहारा एक सेर छ भने प्रतिदिन एक छटाक कम गर्दै जानुपर्दछ । कृष्ण पक्षको चन्द्रमा जस्तो १-१ कला नित्य घट्दछ, त्यस्तै नै १-१ षोडांस नित्य कम गर्दै जानुपर्दछ । आमावस्या (औसी) र प्रतिपदामा चन्द्रमा बिल्कुलै देखिदैन् । त्यस दुई दिनहरूमा पनि आहार लिनु हुदैन । फेरि शुक्ल-पक्षको चन्द्रमा (द्वितियाको चन्द्रमा) एक कलाबाट निस्कन्छ र बिस्तारै-बिस्तारै वढ्दछ त्यसरीनै १-१ सोह्रांस बढाउदै पूर्णिमाको दिनमा पूर्ण आहारमा पुग्नुपर्दछ । एक महिनामा आहार बिहारको संयम, स्वाध्याय, सत्सङ्गमा प्रबृत्ति, सात्विक जीवनचर्या तथा गायत्री साधनामा उत्साहपूर्वक संलग्न रहनुपर्दछ ।

अर्धचन्द्रायण व्रत १५ दिनको हुन्छ । त्यस्मा भोजनको आठौ भाग आठ दिन कम गर्नु र आठ दिनमा बढाउँनु हुन्छ । सुरूमा अर्ध चन्द्रायण नै गर्नुपर्दछ । जब एक चोटी सफलता पाइन्छ तब पूर्ण चन्द्रायणको लागि अगाडी वढ्नु पर्दछ ।

उपवास स्वास्थरक्षाको बडो प्रभावशाली साधन हो र मानिसबाट खान-पिनमा जुन त्रुटीहरू स्वभाव या परिस्थितिवस हुदै रहन्छ, त्यस्बाट शरीरमा दुषित या बिजातीय तत्वको बृद्धि हुन्छ । उपवासकालमा जब पेट खाली रहन्छ तब ति दोषहरूलाई पचाउँन थाल्दछ । यस्बाट शरीर शुद्ध हुन्छ र रगत स्वच्छ बन्दछ । जस्को शरीरमा बिजातीय तत्व हुदैन र नशामा स्वच्छ रक्तसंचार भइरहन्छ, उस्लाई एकाएक कुनै पनि रोग लाग्न सक्तैन । त्यसैले स्वास्थ मानिसको लागि यो तप वडो सहायक बन्धु समान हो । अन्य उपवासहरूबाट चान्द्रायण ब्रतमा यो बिशेषता छ कि यस्मा भोजनको घट्नु र वढ्नु एक नियम र क्रमबाट हुन्छ । जस्बाट त्यस्को बिपरित प्रभाव किमार्थ हुदैन । अन्य उपवासहरू जस्मा भोजनलाई लगातार दस-पन्द्रह दिनको लागि छोडी दिइन्छ, तब उपबास समाप्त गर्दा भने बडो सावधानी राख्नुपर्दछ र अधिकांश व्यक्ति त्यस समयमा धेरै मात्रामा अनुपयुक्त आहार गर्नाले कठिन रोगको शिकार हुन्छन् । यस्तो चन्द्रायण ब्रतमा बिल्कुल हुँदैन ।

११. मौन तप

मौनबाट शक्तिहरूको ह्रास रोकिन्छ, आत्मबल र संयम वढ्दछ, दैवीय तत्वहरूको बृद्धि हुन्छ, चित्तमा एकाग्रता वढ्छ, शान्तिको प्रादुर्भाव हुन्छ । बहुर्मूखी हुनाले आत्मोन्नतीका मार्ग, समेत सुगम हुन्छ । प्रतिदिन या सप्ताहमा अथवा महिनामा कुनै नियमित समयमा मौन रहने समय निश्चित गर्नुपर्दछ । कैयौ दिन या लगातार पनि यस्तो व्रत गर्न सकिन्छ । आफ्नै स्थिति, रूचि र सुविधा अनुसार मौनको समय निर्धारित गर्नुपर्दछ । मौन समयको अधिकांश भाग एकान्तमा स्वाध्याय अथवा ब्रह्म चिन्तनमा व्यतित गर्नु पर्दछ ।

१२. आर्जन तप

विद्याध्यायन, शिल्प, शिक्षा, देशाघ्न, मल्लविद्या, सङ्गीत आदि कुनै पनि प्रकारको उत्पादक उपयोगी शिक्षा प्राप्त गरेर आफ्नो शक्ति, योग्यता, क्षमता, क्रृयाशीलता, उपयोगिता आदि वढाउँनु आर्जन तप हो । विद्यार्थीहरूले विद्या प्राप्त गर्नको लागि मनलाई मारेर सुविधाहरुबाट वञ्चित भएर कष्ट उठाउँनु पर्दछ । जुन प्रकारले मन मार्नु पर्दछ र सुविधाहरू छोडेर कठिनाइयुक्त कार्यलाई

अपनाउँनु पर्दछ । त्यो तपको लक्षण हो । केवल केटा-केटी अवस्थामा मात्र होइन बृद्ध अवस्था र मृत्यु पछि कुनै न कुनै रूपमा सदैव आर्जन तप गर्दै रहने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । बर्षभरिमा थोरै समय यस तपस्यामा लगाउँनु पर्दछ जस्बाट आफ्नो तपस्याहरू वढ्दै जावस् र त्यस्बाट धेरै लोकसेवा गर्न संभव होस् ।

सुर्यको बाह्र रासीहरू हुन्छन् भने गायत्रीको पनि बाह्र तपहरू छन् । यस्बाट जुन तप जब जसरी हुन सक्तछ, त्यस्लाई त्यसै स्थितिमा रूचि, सुविधाको अनुसार अपनाउदै जानुपर्दछ । यस्तो पनि हुन सक्तछ कि वर्षको बाह्र महिनामा एक-एक महिनामा एक-एकवटा तप गर्दै एक वर्षसम्म पुरा तप वर्ष विताइयोस् ।

सातौ निष्काशन तपमा एक-दुई चोटी बिश्वस्त साथीहरूको अगाडी द्वेषलाई प्रकट गर्न सकिन्छ, नित्य त आफ्नो डायरीमा एक महिनासम्म आफ्नो खराबिहरू लेख्नुपर्दछ र आफ्नो पथ प्रदर्शकलाई देखाउँनु पर्दछ । यो क्रम धेरै दिनसम्म चालु राख्नुपर्दछ अनि मात्र यो अति उत्तम हुन्छ । महात्मा गान्धी सावरमती आश्रममा आफ्नो आश्रमवासीहरूको डायरी बडो चाखसँग जाच्दथे ।

अन्य तपहरूमा प्रत्येकलाई प्रयोग गर्नको लागि अनेक रीतिहरू हुन सक्तछन् । त्यस्लाई थोरै र सरल तप अपनाएर पछिबाट दीर्घकालसम्म अरू कठिन स्वाध्याय साधना गर्न सुलभ हुन्छ ।

गायत्री साधनाबाट पाप मुक्ति

गायत्रीको अनन्त कृपाबाट पतितहरूलाई उच्चता मिल्दछ र पापीहरूको पाप नाश हुन्छ । यस तत्वमा बिचार गर्दै हामीहरूले राम्रोसँग बुझ्नु पर्दछ कि आत्मा सर्वथा स्वच्छ, निर्मल, पवित्र, शुद्ध, र निर्लिप्त छ । सेतो काँच या पारदर्शी भाँडोमा कुनै रङ्गको पानी भरिदिंदा त्यो त्यसै रङ्गको देखिन थाल्दछ, साधारणतया त्यस्लाई त्यस रङ्गको भाडो भनिन्छ । यत्तिमा पनि भाँडोको मूल अवस्था सर्वथा रङ्ग रहित नै हुन्छ । एक रङ्गको पानी भरियोस्, तब फेरि त्यस परिवर्तन सँगै भाँडो आर्कै रङ्गको देखिन थाल्दछ । मानिसको स्थिति पनि यस्तै हुन्छ । आत्मा संभवत निर्बिकार छ र हो, तर त्यस्मा जुन प्रकारको गुण कर्म स्वभाव भरिन्छ त्यो त्यसै प्रकारको देखिन्छ वा देखिन थाल्दछ ।

गीतामा भनिएको छ – *विद्या विनय सम्पन्न* – ब्राह्मण, गाई, हात्ती, कुकुर तथा चण्डाल आदिलाई जुन समत्व बुद्धिबाट हेर्दछ त्यो पण्डित हो । यस समन्वयको रहस्य यो हो कि उस्को मुल स्थितिमा परिवर्तन हुदैन । केवल मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, अन्तःकरण, चतुष्टय, रंगिन विकारग्रस्त भएर जान्छ जस्को कारण मानिस अस्वभाविक बिपन्न र बिकृति स्थितिमा देखिन्छ । यस स्थितिमा यदि परिवर्तन गर्न सकेमा आजको दुष्टलाई भोली नै सन्त बन्न पनि कुनै कठिन छैन । इतिहास भन्दछ कि एउटा चाण्डाल कुल उत्पन्न तस्कर बदलिएर महर्षि बाल्मीकि भएका थिए । जीवन मा वेश्याबृत्ति गर्ने गणिका आन्तरिक परिवर्तनको कारण परम साध्वी, देविहरूलाई प्राप्त परमगतिको अधिकारिणी भइन् । कसाईको पेशा गर्दै आफ्नो जीवन यापन गर्ने अजिमल र सदन परम भागवत भक्त भनि जानिए । यस प्रकार अनेकौ नीचकाम गर्नेहरू पनि उच्चता प्राप्त गरेर हीन कुलमा जन्मेकाहरूलाई उच्च वर्णको प्रतिष्ठा मिलेको छ । रैदास सार्कि, कवी र जुलाह कपडा बनाउँने, वुन्ने, रामानुज शुद्र, षटकोपाचार्य आदि अत्याज बर्णमा जन्मेका थिए तर उनीहरूको मान्यता ब्राह्मणहरूको भन्दा उच्च थियो । बिश्वामित्र क्षत्री थिए । उनी क्षत्रीबाट ब्राह्मण भएका थिए ।

जहाँ पतित स्थानबाट माथी बढेका उदाहरणहरू इतिहासमा भरिएका छन् भने त्यहाँ उच्च स्थिति भएका मानिसहरू पतित भएको पनि कमी छैनन् । पुलस्त्य उत्तम ब्रह्मकुलमा उत्पन्न भएको चारै वेदहरूको महापण्डित रावण मनुष्यताबाट पनि पतित भएर राक्षस भयो । खोटो अन्न खानाले द्रोण र भिष्म जस्ता ज्ञानी पुरूष, अन्यायी कौरवका समर्थक भए । बिश्वामित्रले रिसमा परेर बसिष्टको निर्दोष छोराहरूको हत्या गरे । पराशरले धीवर (माझी) को कुमारी छोरीसँग व्यभिचार गरेर सन्तान उत्पत्ति गरे, बिश्वामित्रले बेश्यासाथ अशक्त भएर उस्लाई धेरै समयसम्म आफुसँगै राखे । चन्द्रमा जस्ता देवताले समेत गुरूमातासँग कुमार्गगामी बने । देवताहरूको राजा इन्द्रलाई व्यभिचार कै कारणबाट सरापको भागी हुनपर्‍यो । ब्रह्मा आफ्नै छोरीबाट मोहित भए, ब्रह्मचारी नारद मोहग्रस्त भएर बिवाह गर्न स्वयंवरमा पुगे । एकदम सडेगलेका बयोबृद्ध च्यवन ऋषिलाई सुकुमारी सुकन्यासँग बिवाह गर्नलाई सुझ्यो । बली राजाको दानमा भाञ्जी मार्दा नै आफ्नो आँखा गुमाउँनु पर्‍यो । कतिसम्म भनु, कस-कस्को भनु यस दृष्टिबाट इतिहास हेर्दछ, ठूला मानिस पनि आफ्नो स्थानबाट च्युत भएका छन् । यस्बाट प्रकट हुन्छ कि आन्तिरिक स्थितिमा हेर-फेर हुदा असल मानिस खराब र खराब मानिस असल बन्न सक्तछन् ।

शास्त्र भन्दछ कि जन्मबाट सबै मानिस शुद्र पैदा हुन्छ । पछि संस्कारको प्रभावबाट द्विज बन्दछ । असलमा यो संस्कार नै हो जस्ले शुद्रलाई द्विज र द्विजलाई शुद्र बनाइदिन्छ । गायत्रीको तत्व ज्ञानलाई हृदयमा धारणा गर्नाले यस्तो संस्कारहरूको उत्पत्ती हुन्छ जस्ले मानिसलाई एक बिशेष प्रकारको बनाई दिन्छ त्यस भाँडोमा भरिएको पहिलो रातो रङ्ग निबृत्त भएर जान्छ र त्यस स्थानमा नील-वर्ण परिलक्षित हुन लाग्दछ ।

पापहरूको नाश आत्मतेजको प्रचण्डताबाट हुन्छ । यो तेज जती धेरै हुन्छ त्यत्ति संस्कारको कार्य छिटो र धेरै परिणाममा हुन्छ । बिनाधारको फलामको छडबाट त्यो कार्य हुन सक्तैन जुन तेजीलो तलवारबाट हुन्छ । यो तेजी कसरी आउँछ ? यस्को उपाय तपाउँनु र रगड्नु हो । फलामलाई आगोमा तताएर त्यस्मा धार बनाइन्छ । ढुँगामा घसेर त्यस्लाई धारिलो बनाइन्छ, तब त्यही तलवार दुश्मनको सेनालाई मार्नको लागि योग्य हुन्छ । हामी पनि आफ्नो आत्मशक्ति तेज गर्नको लागि यस्लाई तपाउँने र रगड्ने प्रणालीलाई अपनाउँनु पर्दछ – यस्लाई आध्यात्मिक भाषामा तप या प्रायश्चितको नामबाट जान्निछ ।

अपराधहरूको निबृत्तिको लागि सबै ठाउँमा दण्डको बिधान काममा ल्याइन्छ । केटा-केटीले गड्बड् गरे आमाबाट गाली खान्छन्, शिष्यले प्रमाद गरेकि गुरूले छडी सम्हाल्दछन् । सामाजिक नियमहरूलाई भङ्ग गरे पञ्चायतले दण्ड दिन्छ । कानुनको उल्लंघन भएको छ भने जरिवाना, जेल, कालापानी, या फाँसी तयार हुन्छ इश्वर, दैविक, दैहिक, भौतिक दुःख दिएर पापहरूको दण्ड स्वरूप जुन कष्ट दिइन्छ त्यस्बाट मानिसभीत्र एउटा खलबली मच्चिन्छ, प्रतिकृया हुन्छ, तेजी आउँछ, तपको गर्मीबाट अनात्म तत्वहरूको संहार हुन्छ ।

अरूद्वारा दण्ड रूपमा तप गराएर हाम्रो शुद्धि गराइन्छ त्यस प्रणालीलाई हामी स्वयम् अपनाउँ, आफ्नो गुप्त प्रकट पापलाई दण्ड स्वयम् आफैले दिएर स्वेच्छापूर्वक तप गरौ अनिमात्र अरूबाट जबर्जस्ती गराएको तपको अपेक्षा असंख्य गुना उत्तम हुन्छ । त्यस्मा न त अपमान हुन्छ न प्रतिहिंसा एवम् आत्मग्लानीबाट मन दुख्ले गर्दछ, बरू स्वेच्छा तपबाट एक आध्यात्मिक आनन्द आउँछ, शौर्य र साहस प्रकट हुन्छ र अरूको दृष्टिमा आफ्नो श्रेष्ठता उष्णा र प्रतिष्ठा वढाउँदछ । पापहरूको निवृत्तिको लागि आत्मतेजको अग्नि चाहिन्छ, यस्तो अग्निको उत्पत्तीबाट दोहोरो लाभ हुन्छ । एक त हानीकारक तत्वहरूको कषाय कल्मषहरूको नाश हुन्छ आर्कोतिर त्यस्को उष्ण र प्रकाशबाट दैवी तत्वहरूको बिकाश पोषण एवम् अभिवर्द्धन हुन्छ, जस्को कारण साधक, तपश्वी,

मनश्वी एवम् तेजश्वी बन्दछ । हाम्रो धर्मशास्त्रहरूमा पाइला-पाईलामा व्रत, उपवास, दान, स्नान, आचरण, बिचार आदिको बिधि बिधान यस दृष्टिबाट गरिएको छ कि त्यस्लाई मानिसहरूले अपनाएर दोहोरो फाईदा उठाउँन सकुन् ।

आफुबाट कुनै भूल, पाप या खराबीहरू भएका छन् भने त्यस्को अशुभ फलको निवारणको लागि सच्चा प्रायश्चित गर्ने दृढ निश्चय गरियोस् तर यस निश्चयको साथै थोरै-थौरै तपश्चर्या पनि गरियोस् तब त्यस प्रतिज्ञालाई केहि बल मिल्दछ र पालनामः दृढता पुग्दछ साथै यो तपश्चर्या सात्विकताले तीब्रगतिबाट बृद्धि गर्दछ, चैतन्य उत्पन्न गर्दछ, र यस्तो उत्तम-उत्तम गुण, कर्म, स्वभावहरूलाई उत्पन्न गर्दछ, जस्बाट पबित्रतामय, साधनामय, मङ्गलमय, जीवन विताउँनको लागि सुगम हुन्छ । गायत्री शक्तिको आधारमा गरिएका तपश्चर्याले जस्तो सुकै पापीहरूलाई पनि निष्पाप बनाउँन, पापको थुप्रोलाई नष्ट गरेर भविष्यको लागि निष्पाप र योग्य बनाउँन सक्तछ ।

जुन काम पाप जस्तो लाग्दछ – ती सर्वदा त्यस्ता पाप हुदैनन् जस्तो कि संभिन्छन् । भनिएको छ कि कुनै पनि कार्य न पाप हो न पुण्य, कर्ताको भावना अनुसार पाप पुण्य हुन्छ । जुन कार्य एक मानिसलाइ पाप हो त्यही आर्को मानिसलाई पुण्य रहित हुन्छ र कसैको लागि त्यो पुण्य पनि हो । हत्या गर्नु एउटा कर्म हो, त्यो तीन व्यक्तिहरूलाई तीन विभिन्न परिस्थितिहरूको कारण भिन्न परिणाम बन्दछ । कुनै व्यक्तिले आर्काको धन अपहरण गर्नको लागि कसैको हत्या गर्दछ त्यो हत्या घोर पाप हुन्छ । कुनै न्यायाधिस या जल्लाद समाजको शत्रु अपराधीलाई न्याय रक्षाको लागि प्राणदण्ड दिन्छन् भने त्यो उनीहरूको लागि कर्तव्यपालन हो । कुनै आताताायी डाकुहरूको आक्रमणबाट निर्दोषको प्राण बचाउँनको लागि आफुलाई जोखिममा पारेर त्यस अत्याचारीलाई मार्दछ भने त्यो पुण्य हुन्छ । हत्या त तीन जनाले नै गरे ति अलग-अलग परिणामको छ । तीनवटै हत्यारा डाकु, न्यायधीस एवम् आततायीबाट लडेर त्यस्लाई मार्ने मानिस समान रूपबाट पापी भन्न सकिन्न ।

चोरी पनि एउटा खराब काम हो परन्तु परिस्थितिबस यो पनि सदै खराब हुदैन । स्वयं सम्पन्न भएर पनि जस्ले अन्यायपूर्वक अरूको धन हरण गर्दछ, त्यो पक्का चोर हो । आर्को उदाहरण भोकले प्राण जाने डरबाट आफ्नो आत्मरक्षाको लागि कुनै व्यक्तिले संपन्न व्यक्तिको केही चिज चोर्नु ठुलो पाप होइन । तेस्रो स्थितिमा कुनै दुष्टको साधन सामग्री चोरेर त्यस्लाई साधन शक्तिहीन बनाइदिनु र त्यस चोरिएको सामग्रीलाई सत कार्यमा लगाईदिनु पुण्यको काम हो । यी तीन वटै चोरलाई समान पापी ठहराउँन सकिन्न ।

परिस्थति, मजबुरी, धर्म रक्षा तथा वौद्धिक बिकासको कारण कति पटक यस्तो कार्य हुन्छ जुन स्थुल दृष्टिबाट हेर्दा निन्दनीय जस्तो हुन्छ तर वस्तुतः त्यस्को पछाडी पाप भावना लुकेको हुदैन । यस्ता कर्मलाइ पाप भन्न सकिन्न । बालकको पिलोलाई चिराउँनको लागि आमाले अस्पताल लैजानुपर्दछ र बालकलाइ कष्टमा पार्नुपर्दछ । रोगीको प्राणरक्षाको लागि डाक्टरले कसाई जस्तो चीरफार गर्ने कार्य गर्नुपर्दछ । बालकको जिद्दीलाई पनि यसरी नै प्रायः समाधान गरिन्छ । हिंस्रक जन्तुहरूले शस्त्रधारी वस्तुहरूलाई अगाडीबाट होइन पछाडीबाट आक्रमण गर्नुपर्दछ, किनकि अगाडीबाट आक्रमण गर्दा आफ्नै ज्यान जाने डर हुन्छ ।

प्राचिन इतिहासलाई द्दृष्टिपात गर्दा यस्तो प्रतित हुन्छ कि अनेक महापुरूषहरूले पनि धर्मको स्थुल मर्यादाहरूको उल्लंघन गर्नुपर्दछ । लोकहित, धर्मबृद्धि र अधर्म नाशको सद्भावनाको कारण उनीहरूले त्यस्तो पापी बन्नु पर्दैन जस्तो कि त्यही काम गर्नाले साधारणत हुनुपर्दछ ।

भगवान विष्णुले भष्मासुरबाट शंकरजीको प्राण बचाउँनको लागि मोहिनीरूप बनाएर उस्लाई छल्नु भयो र नष्ट गर्नुभयो । समुन्द्र मन्थनको समय अमृत घडाको बाड्फाड्मा जब देवता र असुरहरूमा झगडा भइरहेको थियो तब पनि पिष्णुले माया मोहनी रूप बनाएर असुरहरूलाई धोकामा राखेर अमृत देवताहरूलाई पिलाएका थिए । सति बृन्दाको सतीत्व डगाउँनको लागि भगवान विष्णुले जालन्धरको रूप लिएका थिए । राजा वलीलाई छल्नको लागि बामन रूप धारण गरेका थिए । रूखको आड्मा लुकेर रामले अनुचित रूपबाट बलीलाई मारेका थिए ।

महाभारतमा धर्मराज युधिष्ठीरले अश्वस्थामाको मृत्युलाई छलपूर्वक समर्थन गरे । अर्जुनले शिखण्डीको आडमा रहेर भिष्मलाई मारे । कर्णको रथ हिलो धसेको बेलामा बध गरे । धोर दुर्भिक्षमा भोकले पिडित विश्वामित्र ऋषिले चण्डालको घरबाट कुकुरको मासु चोरेर खाए । प्रह्लादले पिताका आज्ञा उल्लंघन गर्नु, बलीले गुरू शुक्राचार्यको आदेश नमान्नु, विभिषणले भाईलाई त्याग्नु, भरतबाट माता पिताको भर्त्सना गर्नु, गोपिनीहरूले परपुरूष (श्रीकृष्ण)सँग प्रेमगर्नु, मीराद्वारा आफ्नो पतिलाई त्याग्नु, परशुरामबाट आफ्नो आमाको टाउको काट्नु आदि कार्य साधारणत अधर्म प्रतित हुन्छ तर त्यस्लाई कर्ताहरूले स्वार्थरहित भएर गरेका थिए, त्यसैले यस्लाई धर्मको सुक्ष्म दृष्टिबाट यो कार्यलाई नराम्रो मानिएन ।

शिवाजीले आफजल खानको वध कुटनीतिक चातुर्यबाट गरेका थिए । भारतले पनि स्वाधिनताको इतिहासमा क्रान्तिकारीहरूले ब्रिटिशसँग जुन नीति अपनाएका थिए, त्यस्मा चोरी, डकैती, जासुसी हत्या, मारकाट, भुठ, छल, बिश्वासघात, आदि यस्ता सबै कार्यहरूको समाबेस भएको थियो जुन सामान्यतया अधर्म भनिन्थ्यो । तर त्यस्को आत्मा पवित्र थियो । असंख्य दीन दुःखी प्रजाको करूणाजनक स्थितिबाट द्रबित भएर अन्यायी शासनलाई उल्टाउँनको लागि उनीहरूले यस्तो गरेका थिए । कानुनले उनीहरूलाई भलै अपराधी बनाओस् तर वस्तुत उनीहरूलाई कसैले पनि पापी भन्न सक्तैन ।

अधर्मको नाश र धर्मको रक्षाको लागि भगवानले युग-युगमा अवतार लिएर अनगिन्ति हत्याहरू गर्नुपर्दछ र रगतको खोला बगाउँनुपर्दछ । त्यस्बाट पाप हुदैन । सत् उद्देश्यको लागि गरिएका अनुचित कार्य पनि उचित कार्य जस्तै समान र उत्तम मानिन्छ । यसप्रकार मजबुर गरिएको, सताइएको, संत्रस्त दुःखी, उत्तेजित, आपत्तिग्रस्त, अज्ञानी, बालक, रोगी, अथवा पागलले कुनै अनुचित कार्य गर्दछ भने त्यसलाई क्षम्य मानिन्छ । कारण यो हो कि उस्को मनोभूमिलाई मनुष्य-धर्म र कर्तव्यको दृष्टिकोणबाट कुनै कुरामा ठिक बिचार गर्नमा समर्थ हुदैन ।

पापीहरूको सुचीमा जति मानिस छन्, त्यस्मा अधिकांश यस्ता हुन्छन् जस्लाई उपर्युक्त कुनै कारणबाट अनुचित कार्य गर्नुपऱ्यो, पछाडी गएर उनीहरूको त्यो स्वभाव बने । परिस्थिति. मजबुरी, आदत आदिले उनीहरू लाचार भए र त्यस्ता खराबीहरूको बाटोमा चिप्लिदै गए । यदि आर्कै प्रकारको परिस्थितिंको सुविधा पाएमा उनीहरूलाई उचाइमा उठाँउने र संतोष दिने खालको साधन पाइ असल बनेका हुन्छन् ।

कानुन र लोकमतले कसैलाई जत्ति दोषी ठहराउँन सक्तछ, स्थुल दृष्टिबाट कुनै मानिस अत्यन्त खराब हुन सक्तछ तर बास्तविक पापीहरूको संख्या यस संसारमा धेरै कम हुन्छ । जुन परिस्थितिवस उनीहरू बदमाश बन्दछन्, त्यस्तालाई पनि सुधार्न सकिन्छ, किनकी प्रत्येकको आत्मा इश्वरको अंश भएकोले तत्वतः पवित्र हुन्छ । खरावी त त्यस्को माथी भएको मयल मात्र हो । मयल सफा गर्नलाई न त असंभव छ र न त कष्टसाध्य, त्यस्तो काम त सजिलैसँग हुन सक्दछ ।

कति मानिस यस्ती सोच्दछन कि हामीले अहिलेसम्म यतिका पाप गरेका छौ, यतिका बदमाशी गरेका छौ, हाम्रो प्रकट र अप्रकट पापहरू को सूची धेरै ठूलो छ अब हामी सुधिन सक्दैनौ । हामीलाई कहिलेसम्म र कतिसम्म नरकमा बिताउँनु पर्दछ ? हाम्रो उद्धार र कल्याण अब कसरी हुन सक्तछ? यस्तो बिचार राख्नेहरूले यो जान्नुपर्दछ कि सन्मार्गमा चल्ने प्रण गर्दा नै उनीहरूको मैला पोशाक हट्दछ र त्यस्मा रहेको जुम्राहरू पनि हट्दछन् । पाप वासनालाई परित्याग गर्नु र त्यस्लाई साँचो मनबाट प्रायश्चित गर्नाले पछिल्ला पापहरूको खराब फलबाट छुटकारा पाउँन सकिन्छ । केवल ती परिपक्क प्रारब्ध कर्म जुन यस जन्मको लागि भाग्य बनिसकेको छ, त्यस्लाई कुनै न कुनै रूपबाट भोग्नुपर्दछ । त्यस्को संचित समुह नष्ट भैहाल्दछ जुन यस जन्मको लागि दुःखदायी भोग हो त्यो पनि अपेक्षाकृत धेरै कम हुन्छ र त्यस्ले चिन्हपूजा थोरै मात्र कष्ट दिएर सहज नै शान्त भएर जान्छ ।

केही मानिसहरूले आफ्नो पछिल्लो जीवनको अधिकांश भाग कुमार्गमा व्यतित गरिसकोका हुन्छन् या धेरै समय त्यसै निरर्थक बिताइसकेको हुन्छन्, त्यस्ता मानिसहरूले खाली दुःख मनाउँनु, पछुताउँनु या निराश भएर मात्र कुनै प्रयोजन सिद्ध हुदैन । जीवनको जुन भाग शेष रहेको छ त्यो पनि कम महत्वपूर्ण हैन । राजा परीक्षितले मृत्यु भन्दा पहिले एक सप्ताहाको लागि जीवन पाएका थिए, उन्ले यस थोरै समयलाई सदुपयोग गरे र अभिष्ट लाभ प्राप्त गरे । सुरदासलाई जन्मभरी व्यभिचारी बानीबाट छुटकारा हुन नसकेको देखेर आफ्नो आँखाहरू फोडीदिएका थिए । तुलसीदास कामातुर भएर रातारात ससुराली पुग्नु र बार्दलिमा झुण्डीएको सर्पलाइ समातेर स्त्रीकहाँ पुगेको कुरा प्रसिद्ध छ । यस प्रकारको असंख्य व्यक्तिहरू आफ्नो जीवनको अधिकांश भाग अन्य कार्यमा व्यतित गरिसके पछि मात्र सत्पथगामी भएर केही थोरै समय मै योगी र महात्माले पाउँने सद्गतिको अधिकारी भएका छन् ।

यो एक रहस्यमय तथ्य हो कि मन्दबुद्धि, मुर्ख, डरपोक, कमजोर, मनस्थितिलाई सिदा भन्नेहरूको अपेक्षा तिनिहरूले नै धेरै चाडै आत्मोन्नती गर्न सक्तछन् जो अहिलेसम्म सकृय जागरूक, चैतन्य, पराक्रमी, पुरूषार्थी एवम् बदमाश रहेका हुन कारण यो हो कि मन्द चेतनाको शक्ति स्रोत धेरै कम हुन्छ, उनीहरू पुरा सदाचारी र भक्त रहन्छन् तब पनि मन्दशक्तिको कारण उनको प्रगति अत्यन्त मन्द गतिबाट हुन्छ । तर जुन मानिस शक्तिशाली छन् जस्को भित्र चैतन्यता र पराक्रमको निर्झर तुफानी प्रवाहित हुन्छ उनीहरू जब पनि जुन दिशामा लाग्दछन्, त्यता सफलतालाई थुपारी दिन्छन् । अहिलेसम्म जस्ले बदमाशी या झगडा बुलन्द राखे, तिनीहरू निश्चय नै शक्ति संपन्न छन्, तर उनीहरूको शक्ति कुमार्गगामी रहेका छन् । यदि त्यही शक्ति सत्मार्गमा लगाए भने त्यस दिशामा आश्चर्यजनक सफलता उपस्थित गराउन सक्तछन् । गधाले एकबर्षमा जती भारी बोक्दछ हात्तिले त्यति बोझ एकै दिनमा बोक्दछ । आत्मोन्न्ती पनि एक पुरूषार्थ हो यस बाटोमा ती मानिसहरू चाडै पुग्न सक्तछन् जो पुरूषार्थी छन् जस्को नशाहरूमा बल र मनमा अदम्य साहस तथा उत्साह छन् ।

जुन मानिस पछिल्लो जीवनमा कुमार्गगामी रहेका छन्, बडो उट्पटाङ्ग, गड्वड् गर्दै रहन्छन्, उनीहरूले अवश्य बाटो बिराएका हुन् तर यस गलत प्रकृयाद्वारा पनि उनीहरूले आफ्नो चैतन्यता बुद्धिमता, जागरूकता र कृयाशीलतालाई वढाएका छन् । यो वढोत्तरी एउटा राम्रो पुँजी हो । पथभ्रष्टताको कारण जुन पाप उनीहरूबाट भएका छन् ती पश्चाताप र दुःखका निमित्त मात्र हो र संतोषको कुरा यत्ति हो कि त्यस धारिलो र पत्थरिलो रगताम्य गर्ने उवाडखावड दुःखदायी बाटोमा रूमलिदै पनि मार्गको दिशामा नै यात्रा गरेका हुन् । यदि अब संभलेर सतोगुणी आधारबाट अगाडी

बढेमा पहिले गरेका सम्पूर्ण गलत कार्यहरूबाट छुटकारा पाई सबै गरेका कार्यहरू सिद्ध हुन सक्तछ।

पाप र दोषहरूको प्रधान कारण प्रायः दुषित मानसिक भावनाहरूबाट पनि हुने गर्दछन्। यस्ता भावनाहरूको कारण मानिसको बुद्धि भ्रष्ट हुन्छ। यस्ले अकरणिय कार्य गर्दछ। यसकारण पापहरूबाट छुटकारा पाउने कारण यो हो कि मानिसहरूले सद्‌विचारद्वारा खराब सोचाईको दमन र निराकरण गरून्। जब मनोभूमि शुद्ध हुन्छ तब उस्मा हानिकारक बिचारको उत्पत्ति हुदैन र मानिस पापमार्गबाट हटेर सुमार्गगामी हुन्छन्। यस्को लागि स्वध्याय, सत्सँग, आदिलाई प्रभावशाली साधन मानिएको छ। गायत्री मन्त्र सद्‌बुद्धिको प्रेरणादायक हुनाले स्वध्यायको एउटा ठूलो अङ्ग मानिन्छ। जब त्यस्बाट मनमा श्रेष्ठ बिचार जान्छ तब असत् बुद्धिको स्वयं नै अन्त हुन थाल्दछ र कुनै भावनाको लगातार चिन्तनमा बडो शक्ति हुन्छ। जब हामी कुनै भावनामा लगातार सद्‌बुद्धि र शुभ विचारहरूको चिन्तन गर्दै रहन्छौ तब पापयुक्त भावनाहरूको नाश हुनु स्वभाविक हो। पछिल्ला पाप नाश हुन सक्तछन्, कुमार्गमा हिड्नाले जुन घाउ भएका छन् ती थोरै दुःख दिएर छिटै निको हुन सक्दछन्। त्यस्को लागि चिन्ता एवम् निराशाको कुनै कुरै रहदैन, केवल आफ्नो रूचि र कृयालाई बदल्नु मात्र हो। यो परिवर्तन हुनासाथ द्रुतगतिले सिधा बाटोमा प्रगति गर्दछ र स्वल्पकालमा नै सच्चा महात्मा बन्दछ। जुन बिशेषताबाट उ सख्त बदमाश थियो त्यही विशेषताबाट उस्लाई सफल सन्त बनाइदिन्छ। गायत्रीको आश्रय लिनाले खराब बदमाश र दुराचारी नर-नारी पनि थोरै समय मै सत्मार्गी र पापरहित हुन सक्दछन्।

आत्म शक्तिको भण्डार

यसो त गायत्री नित्य उपासना योग्य हो। त्रिकाल संध्यामा प्रातः, मध्यान्ह, साँझ तीनपटक त्यस्को उपासना गर्नुलाई नित्यकर्म भनि शास्त्रहरूमा आवश्यक मानिएको छ। जब अधिक मात्रामा गायत्रीको जप पूजा चिन्तन मनन् गरिन्छ त्यति राम्रो हो। किनकी –*'अधिकस्य अधिकं फलम्'* तर कुनै विशेष प्रयोजनको लागि जब बिशेष शक्तिको संचय गर्नुपर्दछ तब त्यस्को लागि विशेष काम पनि गर्नुपर्दछ। यस काम-कृयालाई अनुष्ठान भनिन्छ। जब कहिले परदेशको लागि यात्रा गरिन्छ तब बाटोको लागि भोजन सामग्री तथा खर्चको लागि केहि रूपैया साथमा राख्नु आवश्यक हुन्छ। यदि बाटो खर्च साथमा नभए यात्रा बडो कष्टसाध्य हुन्छ। अनुष्ठान पनि एक प्रकारको मार्गव्यय हो। यो साधना गर्नाले जुन पुँजी जम्मा हुन्छ, त्यस्लाई साथ लिएर कुनै पनि भौतिक या आध्यात्मिक कार्यमा जुटोस् तब यात्रा बडो सरल हुन्छ।

सिंहले जब हरिणलाई आक्रमण गर्दछ, बिरालोले जब मुसामाथी जाईलाग्दछ, बकुल्लाले जब माछालाई छोप्दछ, तब उसले एक क्षण स्तब्ध भएर सास रोकेर अलि पछाडी सरेर आफ्नो भित्र लुकेका शक्तिहरूलाई जाग्रीत र सचेत गर्नुपर्दछ। तब उ अचानक आफ्नो सिकारमा पुरा शक्तिको साथ जाई लाग्दछ र मनोवाञ्छित लाभ प्राप्त गर्दछ। उच्चा र लामो छलाङ्ग लगाउँनु भन्दा पहिले खेलाडीले एक-क्षण लुक्दछन, पर्खन्छन र केही पछाडी हटेर फेरि दौडदै छलाङ्ग लगाउँदछन्। कुश्ती खेल्ने पहलवानहरू यसरी नै दाउ बदल्छन्। बन्दुक चलाउनेलाई पनि घोडा दवाउँनु भन्दा पहिले यही गर्नुपर्दछ। अनुष्ठानद्वारा यही काम आध्यात्मिक आधारमा हुन्छ। कुनै विपत्तिलाई छलाङ्ग लगाएर पारगर्नु छ या सफलता प्राप्त गर्नुछ भने त्यस लक्षमा पुग्न जुन शक्ति संचय आवश्यक छ त्यो अनुष्ठानद्वारा प्राप्त हुन्छ।

बच्चा दिनभरी आमा-आमा भन्दै गर्दछ र आमा पनि दिन भरी नै बाबु छोरा भन्दै उत्तर दिदै गर्दछिन्। त्यो लाडप्यार यसरी नै दिनभरी चल्दै रहन्छ, तर जब कुनै बिशेष आवश्यकता पर्दछ, कष्ट हुन्छ, कठिनाइ आउँछ, आशंका हुन्छ या सहाराको जरूरत पर्दछ तब बालक बिशेष बलपूर्वक बिशेष स्वरबाट आमा भनेर बोलाउँछ। यस विशेष प्रकारको आवाजलाई सुनेर आमा आफ्नो सबै कामलाई छोडेर बालक छेउ दौड्दै जान्छिन् र उस्लाइ सहायता गर्दछिन्। अनुष्ठान, साधकको त्यस्तै पुकार हो जस्मा वल एवम् बिशेष आकर्षण हुन्छ। त्यस आकर्षणबाट गायत्री शक्ति विशेष रूपबाट साधकको नजिक एकत्रित हुन्छन्।

जब सांसारिक प्रयत्न असफल भइ रहेको हुन्छ आपत्तिको निवारण हुने बाटो देखिदैन, चारैतिरबाट अन्धकार भएको हुन्छ, भविष्य निराशजनक देखिन्छ, परिस्थितिहरू दिनदिनै बिग्रिदो हुन्छ सिधा गर्दा उल्टो परिणाम निक्लिन्छ तब स्वभावत मानिसको हात-खुट्टा काम्न थाल्दछन्। चिन्ताग्रस्त र उदिग्न मानिसको बुद्धिले ठिक तरिकाले काम गर्दैन। जालमा परेको, परेवा जस्तो जति फड्फडायो त्यतिनै जालमा फस्दछन्। यस्तो अवसरमा 'हार्नेलाइ हरिनाम' नै बल हुन्छ। हात्ती, द्रौपदी, नरसी, प्रह्लाद आदिलाई त्यही बलको आश्रय लिनु परेको थियो। देखिएको छ कि कति पटक जब उसले सांसारिक प्रयत्नले कुनै बिशेष काम गर्दैन तब दैवी सहायता पाउँदा सारा स्थिति नै बदलिन्छ र बिपत्तिहरूको घोर अन्धकारलाई चिरेर अचानक यस्तो बिजुली चम्किन्छ, जुन प्रकाशबाट पार गर्ने बाटो पाइन्छ। अनुष्ठान यस्तै प्रकृया हो। त्यो हारेकाहरूको चित्कार हो जस्बाट देवताहरूको सिंहासन डगमगाउछ। अनुष्ठानको विष्फोट हृदय आकाशमा एक यस्तो प्रकाशको रूपमा हुन्छ, जस्को बिपत्तिग्रस्तलाई पार गर्ने बाटो देखिन्छ।

सांसारिक कठिनाई, मानसिक उल्झन, आन्तरिक उद्वेग आदिमा गायत्री अनुष्ठानबाट असाधारण सहायता पाइन्छ। यो ठीक हो कि कसैलाई गायत्रीले गाग्रोमा असर्फि भरेर दिनु हुन्न तर यो पनि ठिकै हो कि गायत्रीको प्रभावबाट मनोभूमिमा यस्तो मौलिक परिवर्तन हुन्छ जस्को कारण कठिनाइहरूको सजिलैसँग हल निस्कन्छ। भ्रान्त मस्तिष्कमा केहि असंगत, असंभव, र अनावश्यक बिचारधारा, कामना, मान्यता उम्रन्छन् जस्को कारणले उ अकारण दुःखी भइरहन्छ। गायत्री साधनाबाट मस्तिष्कमा यस किसिमबाट यस्तो परिमार्जन हुन्छ जस्मा केही समय पहिले जुन कुराहरू अत्यन्त आवश्यक र महत्वपूर्ण लाग्दथ्यो तीनै पछिबाट अनावश्यक र अनुपयुक्त लाग्न थाल्दछ। उ त्यस्बाट फर्किन्छ। यसप्रकार उस्को मानसिक परिर्वनबाट यत्ति आनन्दमय सिद्ध हुन्छ, जतिको पूर्वकालीन कामनाहरू पूर्ण हुँदामा पनि सुख पाइदैन। अनुष्ठानद्वारा यस्तै ज्ञात र अज्ञात परिवर्तन हुन्छ जस्को कारण दुःख र चिन्ताबाट ग्रस्त मानिसहरू थोरै समयमा सुख शान्तिको स्वर्गिय जीवन बिताउँने स्थितिमा पुग्दछ।

सवालाख मन्त्रहरूको जपलाई अनुष्ठान भन्दछन्। हरेक बस्तु पाकेपछि त्यस्को अर्कै मर्यादा हुन्छ। दाल, साग, इट, काँच आदिलाई पाक्नको लागि एक नियत श्रेणीको तापमान आवश्यक हुन्छ। बृक्षमा फल एक नियत अवधिमा पाक्दछ। अण्डा आफ्नो पाक्ने समय पुरा गरेपछि आफै फुट्दछ। गर्भमा बालक जब आफ्नो पुरा समय लिइसक्छ तब उ जन्मन्छ। यहि उपर्युक्त क्रृयाहरूमा नियत समयबाट पहिले नै बिक्षेप उत्पन्न हुन्छ भने त्यस्को सफलताको आशा रहदैन। अनुष्ठानको अबधि, मर्यादा, जपमात्रा सवालाख जप हो। यति मात्रामा जब त्यो पाक्दछ, तब स्वस्थ परिणाम उत्पन्न हुन्छ। पाकेको साधनाले नै मधूर फल दिन्छ।

अनुष्ठानको विधि

अनुष्ठान कुनै पनि महिनामा गर्न सकिन्छ । तिथिहरूमा पंचमी, एकादशी, पूर्णिमा शुभ मानिन्छ । पंचमीमा दुर्गा, एकादशीमा सरस्वती र पूर्णिमामा लक्ष्मी तत्वको प्रावधान रहन्छ । शुक्लपक्ष र कृष्णपक्ष दुबैमा कुनैको पनि निषेध छैन तर कृष्णपक्ष भन्दा शुक्लपक्षमा अधिक शुभ हुन्छ ।

अनुष्ठान आरम्भ गर्दै नित्य गायत्रीलाई आह्वान र अन्त गर्दा बिसर्जन गर्नुपर्दछ । यस प्रतिष्ठानमा भावना र निवेदन प्रधान हो । श्रद्धापूर्वक भगवती जगत जननी भक्तवत्शला माता गायत्री यहाँ प्रतिष्ठित हुन आग्रह गर्नुहोस् यस्ता प्राथाना संस्कृत भाषामा या मातृ भाषामा गर्नुपर्दछ । बिश्वास गर्नुपर्दछ कि प्राथाना सुनेर गायत्री माता कृपा गरेर आउँनु भई विराजमान हुनुभएको छ, बिसर्जन गर्दा पनि प्राथाना गर्नु पर्दछ कि आदिशक्ति, भय हरनी, शक्तिदायिनी, तरण-तारणी मातृके अब तपाई बिसर्जन हुनुहोस् यस भावनालाई पनि संस्कृतमा या मातृ भाषामा भन्न सकिन्छ । यस प्राथानाको साथसाथै यो विश्वास गर्नुपर्दछ कि प्राथाना स्वीकार गरेर उहाँ बिसर्जित हुनुभयो ।

कति ग्रन्थहरूमा यस्तो उल्लेख पाइन्छ कि जपबाट दसौ भाग हवन, हवनको दसभाग तर्पण, तर्पणको दसभाग ब्राह्मण भोजन गराउँनु पर्दछ । यो नियम तन्त्रोक्त रीतिबाट गरिने पुरश्चरणका लागि हो । यस पंक्तिहरूबाट वेदोक्त योग-विधि को दक्षिणमार्गी साधनाबारे भनिदै छ । यस्को अनुसार तर्पणको आवश्यकता पर्दैन । अनुष्ठानको अन्तमा १०८ आहुति हवन त कम से कम गर्नुपर्दछ त्यो भन्दा धेरै सामर्थ्य र सुविधानुसार गर्न सकिन्छ । यसप्रकार त्रिपदा गायत्रीको लागि कम से कम ३ जना ब्राह्मणलाई भोजन पनि गराउँनुपर्दछ । दानको निमित्त यसप्रकारको कुनै नियम बाँधिएको छैन । बाध्न पनि सकिदैन । यो साधकको श्रद्धाको विषय हो, तर अन्तमा दान अवश्य गर्नुपर्दछ ।

कुनै सानो चौकी या आसनमा फूलहरूको एउटा सुन्दर आसन बनाउँनु पर्दछ र त्यस्मा गायत्रीलाई प्रतिष्ठा भएको भावना गर्नुपर्दछ । साकार उपासनाको समर्थक भगवतीको कुनै सुन्दर चित्र अथवा मूर्तिलाई त्यस फूलहरूमा स्थापित गर्न सक्दछौं । निराकारको समर्थक उपासक निराकार भगवतीको शक्ति पूजाको एउटा स्फुलिङ्ग त्यहाँ प्रतिष्ठित भएको भावना गर्नुपर्दछ । कुनै-कुनै साधकहरूले धूपबत्ति, दियोको अग्निशिखामा भगवतीको चैतन्य ज्वालाको दर्शन गर्दछन् र त्यस दियोबत्ति या धूप-बत्तिलाई फुलमा प्रतिष्ठित गरेर आफ्नो आराध्य शक्तिलाई उपस्थित अनुभव गर्दछन् । बिसर्जनको समयमा प्रतिमा हटायर शयन गराउँनु पर्दछ र फुलहरूलाई जलाशय या पवित्र स्थानमा सेलाउनु पर्दछ । आधा जलेका धुप र बत्तिलाई फुलसँगै विशर्जन गर्नुपर्दछ । आर्को दिन जलेका धुपहरू पुनः बाल्नु हुदैन ।

गायत्री पूजाको लागि पाँच बस्त्रहरू प्रधान रूपबाट माङ्गलिक भनिएको छ । यस पूजा पदार्थहरूमा त्यो प्राण हो, जुन गायत्रीको अनुकुल पर्दछ । त्यसैले फुलको आसनमा प्रतिष्ठित गायत्रीको सम्मुख धुप बाल्नु पर्दछ, दियो जलाउँनु पर्दछ र नैवेद्य चढाउँनु पर्दछ, चन्दन लगाउँनु तथा अक्षताहरूको बृष्ठि गर्नुपर्दछ । यदि बत्ति र धूप गायत्री स्थापनामा राखिएको छैन् भने त्यस्को स्थानमा जलको अर्घ दिएर पाँचवै पूजा पदार्थको पुर्ति गर्नुपर्दछ ।

पूर्व वर्णित बिधिहरूबाट प्रातःकाल पूर्व मुख गरेर शुद्ध भूमिमा शुद्ध भएर कुशको आसनमा बस्नुहोस् । जलको पात्र नजिकै राख्नुहोस् । धुप र बत्ति जपको समयमा बली रहनुपर्दछ । त्यो निभेमा त्यस्लाई हटाएर नयाँ जलाउँनु पर्दछ । दियोमा रहेको घिउलाई हटाउँनु पर्दैन ।

पुष्प आसनमा गायत्रीलाई प्रतिष्ठा र पूजाको अन्तरमा जप प्रारम्भ गरिदिनुपर्छ । नित्य यहि क्रम रहोस् । प्रतिष्ठा र पूजा अनुष्ठानकालमा नित्य हुदै रहनुपर्दछ । मन चारैतिर नदौडीयोस् । त्यसैले पुर्व वर्णित ध्यान भावनाको अनुसार गायत्रीको ध्यान गर्दै जप गर्नुपर्दछ । साधनाको यस आवश्यक

अङ्गको ध्यानमा मन लगाउँनाले त्यो एउटा कार्यमा लागिरहन्छ र यताउति जादैन, यदि गैहाले पनि त्यस्लाई रोकीरोकी पटक-पटक ध्यान भावनामा लगाउँनु पर्दछ । यस बिधिबाट एकाग्रता दिन-दिनै बृद्धि भएर जान्छ ।

सवालाख जपलाई चालीस दिनमा पुरा गर्नेको क्रम पूर्वकालबाट चलेर आएको छ । तर निर्वल अथवा कम समयसम्म साधना गर्ने साधकले दुई महिनामा पनि समाप्त गर्न सक्दछन् । प्रतिदिन जपको संख्या बराबर हुनुपर्दछ । कुनै दिन ज्यादा कुनै दिन कम यस्तो रीति हुनु हुदैन । यदि ४० दिनमा अनुष्ठान पुरा गर्नुछ भने मन्त्र यसप्रकार हुनुपर्दछ – (५००/४० = ३१२५) माला नित्य जप्नुपर्दछ । मालामा १०८ दानाहरू हुन्छन् । यति मन्त्रलाई (३१२५/१०८ = २९) पटक जप्नु पर्दछ । यसप्रकार २९ माला नित्य जप्नुपर्दछ । मालाको गिन्ति याद राख्नको लागि खण्डित माटोलाई गङ्गाजलले भिजाएर सानासाना गोली बनाएर राख्ने, एक माला जप पछी एउटा गोली एक स्थानमा राख्ने र फेरि आर्को स्थानमा राख्नुपर्दछ । जब सबै गोलीहरू एक स्थानबाट आर्को स्थानमा जान्छ तब जपलाई समाप्त गर्नुपर्दछ । यसरी जप संख्यामा भूल हुदैन ।

गायत्री आङ्वानको मन्त्र ~

आयातु वरदे देवि ! त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रीच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते ॥

गायत्री विसर्जनको मन्त्र ~

उत्तरे शिखरे देवि ! भुम्यां पर्वतमूर्धनी ।
ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथा सुखम ॥

अनुष्ठानको अन्तमा हवन त्यस्पछि शक्ति अनुसारको दान र ब्राह्मणभोजन गराउँनुपर्दछ । ब्रह्मणभोजन तिनै ब्राह्मणहरूलाई गराउँनु पर्दछ जो वास्तबमा ब्राह्मण हुन् र उनीहरू ब्रह्मपरायण हुन् । कुपात्रलाई दिएको दान र गराएको भोजन निष्फल हुन्छ, त्यसैले नजिक वा टाढा रहेका सच्चा ब्राह्मणहरूलाई नै भोजन गराउँनुपर्दछ । हवनको बिधि यस प्रकार छ ।

सदैव शुभ गायत्री यज्ञ

गायत्री अनुष्ठानको अन्तमा या कुनै पनि शुभ समयमा 'गायत्री यज्ञ' गर्नुपर्दछ । जसरी वेदमाताको सरलता, सौम्यता, वात्सल्यता, सुशीलता प्रसिद्ध छ त्यसैप्रकार गायत्री हवन पनि अत्यन्त सजिलो छ यस्को लागि ठूलो टिका-टिप्पणी निकाल्नु या कर्मकाण्डी पण्डितहरूको आश्रय लिनु पर्ने कुनै आवश्यकता छैन । साधारण बुद्धि भएका साधकहरूले पनि यस्लाई गर्न सक्दछन् ।

कुण्ड खनेर वा बेदी बनाएर हवन क्रृया गर्न सकिन्छ । निष्काम बुद्धिबाट आत्मकल्याणको लागि गरिने हवन कुण्ड खनेर गर्नु उचित हो र कुनै कामनाबाट मनोरथ पूर्तिको लागि गरिएको यज्ञ वेदी बनाएर गर्नुपर्दछ । कुण्ड या बेदीको लम्वाई चौडाइ साधकको औलाबाट २४-२४ अङ्गुल हुनु पर्दछ । कुण्ड खनेमा २४ अङ्गुल गहिरो खन्नु पर्दछ र कुण्ड खन्दा तेर्सो खन्नु पर्दछ । तल गएर ६ अङ्गुल चौडा र ६ अङ्गुल लम्वाई होस् । बेदी बनाउँनु परेमा पहेलो माटोको चारअङ्गुल अग्लो बेदी

२४-२४ अङ्गुल लामो र चौडा बनाउँनु पर्दछ। वेदी या कुण्डलाई हवन गर्नुभन्दा दुईघण्टा अगावै पानीले लीपी दिनुपर्दछ जस्ले गर्दा वेदी समतल होस्, उवड-खावड नरहोस्। कुण्ड या बेदीको नजिकबाट चार अङ्गुल हटेर एउटा सानो नाली दुईअङ्गुल गहिरो खनेर त्यसमा पानीले भरी दिनुस्। कुण्ड या बेदीको नजिक गहुँको पिठो, बेसार आदि माङ्गलिक द्रव्यहरूबाट चोकलाइ भरेर आफ्नो कलाप्रियता दर्शाउँनु पर्दछ। यज्ञ स्थललाई आफ्नो सुविधा अनुसार मण्डप, पुष्प, पल्लव, आदिबाट जति सुन्दर एवम् आकर्षक बनाउँन सकिन्छ त्यत्ती राम्रो हुन्छ।

बेदी या कुण्डको इशान कोणमा कलश स्थापना गर्नुपर्दछ। माटो या धातुले बनेको कलशमा पवित्र जल भरेर त्यस्को मुखमा आँपको पातहरू राख्नुहोस् र छोपेको ढक्कनमा चामल, गहुँको पिठो, मिष्ठान्न अथवा केहि अन्य द्रव्य राख्नुपर्दछ। कलशको चारैतिर बेसारबाट स्वस्तिक चिन्ह अंकित गरिदिनुपर्दछ। पूर्व दिशामा जहाँ चौकि टेवलमा पुष्प र गायत्रीको प्रतिमा र पूजन सामग्री राख्नुपर्दछ।

बेदी र कुण्डको तीनतिर आसन बिछाएर इष्ट-मित्र, बन्धु-बान्धव सहित बस्नुपर्दछ। पूर्व दिशामा जहाँ कलश र गायत्री स्थापित गरिएको छ, त्यता कुनै श्रेष्ठ ब्राह्मण अथवा आफ्नो बयोबृद्धलाई आचार्य बरण गरेर बसाउँनु पर्दछ। उहाँ यस यज्ञको ब्रह्मा हुनुहुन्छ। यजमानले पहिले ब्रह्माको दाहिने हातमा सूत्र डोरी बाघुन, रोली या चन्दनबाट तिलक लगाउँन् र चरण स्पर्श गरून्। त्यसपछि ब्रह्माले उपस्थित सबै मानिसलाई क्रमश बोलाएर दाहिने हातमा डोरो बाध्ने र मस्तकमा तिलक लगाइ दिएर उनीहरूलाई अक्षता छरेर आशिर्वाद बचन र मङ्गल कामना गरून्। यजमानले पश्चिम भागमा बस्नुपर्दछ। ब्राह्मणले पूर्बमुख भएर बस्नुपर्दछ। हवन सामग्री र घ्यु धेरै भए त्यस्लाई अन्य कुनै भाडोमा राखेर अरू व्यक्तिहरूलाई पनि हवन गर्न बसाउँन सक्तछन्। सामग्री थोरै भएमा यजमानले आफुसँगै राखुन र उनको पत्नीलाई घिउको भाडो अगाडी राखेर सुवा (सुमेरू) लिउन्, पत्नी नभएमा भाई या मित्रले घिउको भाडो लिएर बस्न सक्तछन्। समिधाहरू सात प्रकारका हुन्छन्। ती सब पाउँन नसके जती प्रकारको पाइन्छ त्यति प्रकारको लिनुपर्दछ। हवन सामग्री त्रिगुणात्मक साधानामा अगाडी दिइएको छ - ती तीनवटै गुण भएको लिनुपर्दछ तर आध्यात्मिक हवन भएमा सतोगुणी सामग्री आधा र चौथाई रजोगुणी र तमोगुणी लिनुपर्दछ। यदि कुनै भौतिक कामनाको लागि हवन गरिएको छ भने रजोगुणी आधा र सतोगुणी र तमोगुणी लिनुपर्दछ। तमोगुणी चौथाई-चौथाई लिनुपर्दछ। सामग्री राम्रो प्रकारले सफा गरी घाममा सुकाएर टुक्रा गर्नुपर्दछ। सामग्रीहरूमा कुनै वस्तु पाउँन नसके या कम पाइएमा त्यस्को भाग त्यस्तै गुण भएको औषधीलाई मिलाएर पुरा गर्न सकिन्छ।

उपस्थित मानिसहरूमा जो हवन (होम) को बिधिमा सम्मिलित हुन्छन्, उनीहरूले स्नान गरेको हुनु पर्दछ। जुन मानिसहरू दर्शक छन् उनीहरू अलि हटेर बस्नुपर्दछ। हवन, होम गर्नेहरूमा केही टाढा बस्नुपर्दछ।

हवन होम आरम्भ गर्दा यजमान ब्रह्मसन्ध्या आरम्भमा प्रयोग हुने पञ्चकर्महरू, आचमन, शिखा बन्धन, प्रणायाम, अर्धमर्षण र न्यासको कृयाहरू गरून्। तत्पश्चात् बेदी या कुण्डमा समिधाहरू चुन, निर, कपुरको सहायताबाट गायत्री मन्त्रको उच्चारण सहित अग्निलाई प्रज्वलीत गरून्। सबै मानिसहरूले सँगसँगै मन्त्र बोल्नु र अन्तमा स्वाहामा सँगै घिउ र सामग्रीबाट हवन गरून्। आहुतीको अन्तमा चम्चा सुमेरूमा बाकी रहेको घिउ एक-एक थोपा नजिकमा रहेको जलपात्रमा चुहाउँनु पर्दछ र "इदं गायत्र्यै इदं न मम" भन्नुपर्दछ। होमको सँग-सँगै मन्त्र उच्चारण मधुर स्वरमा गर्नु उत्तम हुन्छ। उदात्त, अनुदान र स्वस्तिको अनुसार हुनु-नहुनुलाई यस सामुहिक सम्मेलनमा शास्त्रकारहरूले छुट दिएका छन्।

आहुतिहरू कम से कम १०८ पटक हुनुपर्दछ। धेरै दुई-तीन या चाहेजति गुना पनि गर्न सकिन्छ। हवन सामग्री कम भन्दा कम २५० ग्राम र घ्यु १०० प्रति ग्राम प्रति व्यक्ति हुनुपर्दछ। सामर्थ्यनुसार यस्लाई चाहे जति बढाउँन सक्दछन्। ब्रह्म माला लिएर बसुन् र आहुतिहरू गर्न्दै गरून्। जब माला पुरा हुन्छ आहुतिहरू समाप्त गरिदिनु। त्यस दिन बनेको पकवान-मिष्ठान्न आदिबाट अलिनो र मधुर पदार्थ लिनुपर्दछ। नुन, खुर्सानी लगाएको साग, अचार आदिलाई होम्नको लागि निषेध छ। यस भोजनबाट थोरै-थोरै भाग लिएर ति सबैले चढाउँनु, जस्ले स्नान र हवन गरेका छन्। अन्तमा एउटा नरिवलको भित्री गट्टालाई लिएर त्यसभीत्र हवन सामग्री भर्नुपर्दछ र उभिएर पूर्ण आहुतिको रूपमा त्यस्लाई अग्निमा समर्पित गरिदिनुपर्दछ। यदि हवन सामग्री बाकी रहे सबैलाई पूर्ण आहुति गरिदिनु पर्दछ।

यस पछाडी सबै मानिस उभिएर यज्ञको चारैतिरबाट परिक्रमा गरून र 'इदं न मम' को पानीमा तैरदो घ्युलाई औंलामा लिएर निधारमा लगाउँनुपर्दछ। हवनको निभेको भष्म लिएर सबैले मस्तकमा धारण गरून्। किर्तन या भजन गायन गरून् र प्रसाद बितरण गरेर सबै मानिस प्रसन्नता र अभिवादनपूर्बक बिदा होउँन्। यज्ञको सामग्री आर्को दिन कुनै पवित्र स्थानमा लगेर बिसर्जित गर्नु पर्दछ। यो गायत्री यज्ञ अनुष्ठानको अन्तमा मात्र होइन कि यस्लाई अन्य समस्त शुभकर्महरूमा पनि गर्न सकिन्छ।

प्रयोजनको अनुरूप साधन पनि जुटाउँनु पर्दछ। लडाईको लागि युद्धसामग्री जम्मा गर्नुपर्दछ भने जुन प्रकारको व्यापार हुन्छ त्यस्को लागि त्यस्तै तरिकको सामान जुटाउँनु पर्दछ। खाना पकाउँनेले भान्सा संबन्धि बस्तुहरू ल्याएर आफुसँगै राख्दछन भने कलाकारले आफ्नो आवश्यक चिज जम्मा गर्नुपर्दछ। व्यायाम गर्ने पोशाक र कार्यालय जाने पोशाकमा अन्तर हुन्छ। जुन प्रकारको साधना गर्ने हो त्यसै अनुरूप त्यही तत्व, प्राण आदि त्यही गुण भएको सामग्री प्रयोग गर्नु पर्दछ। सबभन्दा पहिले यो बुझ्नुपर्दछ कि हाम्रो साधना कुन उद्देश्यको लागि हो? सत, रज, तम मा कुन तत्वको बृद्धिका लागि हो ? जुन प्रकारको साधना हो त्यसै प्रकारको सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्दछ। तल यसै संबन्धमा एक बिवरण दिइन्छ –

सतोगुण

माला-तुलसी, आसन-कुश, पुष्प-श्वेत, पात्र-तामा, वस्त्र-सुति, खाडी, मुख पुर्वतिर, दीपकमा गाइको घ्यु, तिलक चन्दन, होमको समिधा-पिपल, वर, होम सामग्री श्वैत चन्दन, अगर सुकुमेल, ल्वाङ्ग, शंखपुष्पी, ब्राह्मी, शतावरी, खस, शितल चीनी अमला, इन्द्रजौ, वंशलोचन, जावित्री गिलोय, वच, नेत्रवाला, मुलहठी, कमल केशर, वरको जटाहरू, नरिवल, बदाम, दाख, जौ, मिश्री।

रजोगुण

माला – चन्दन, आसन – कपडाको, फुल – पहेलो, बस्त्र – रेशम, पात्र – कलश, मुख – उत्तर दिसातर्फ, दीयोमा भैसीको घ्यु, तिलक, रोली, समिधा, आप, ढाक, शिशौ, हवन सामग्री – देवदार, अलैची, केशर छार छविला पुनर्ववा, जीवन्ती, कपुर, तुलसीपत्र, रास्ना, नागरमोथा, उन्नव, ताल्मखाना, मोचरस, सौफ, चित्रक, दालचिनी, पादमाख, छोहरा, किशमिस, चामल र खाँड।

तमोगुण

माला – रूद्राक्ष, आसन – उन, फुल – हरियो, गाडा रातो, पात्र – फलाम, मुख – पशिचम तर्फ, दीयोमा बाखाको घ्यु, तिलक खरानी, समाधी वेल, छैकर, करिल, सामग्री – रक्तचन्दन,

तगर, असगन्ध, जायफल, कमलगट्टा, नागकेशर, पीपल वडी, कुटकी, चातौरा, अपामार्ग, काकडा सिङ्गी, पोहकरमुल, कुलन्जन, मुसलिस्याह, मेथीको बिउ, काकजंघा, भारङ्गी, ऋक्रकरा, पिस्ता, ओखर, चिरौंजी, तील, मास, सख्खर ।

गुण अनुसार साधन सामग्री उपयोग गर्नाले साधकमा त्यस्तै गुणहरूको अभिबृद्धि हुन्छ, त्यसै अनुसार सफलताको मार्ग अधिक सुगम हुन्छ ।

नवदुर्गाहरूमा गायत्री साधना

यसो त बर्षा, शरद, शिशिर, हेमन्त, बसन्त, गृष्म छ ऋतुहरू हुन्छन् र खासगरि गर्मी र वर्षा ऋतुहरू मानिन्छन् तर बस्तुतः दुइ ऋतु सर्दि र गर्मी । वर्षाद दुवै ऋतुमा हुन्छ, गर्मि याम (साउन भदौ) मा मेघ गर्जन्छ भने जाडो याम (पुष माघ) मा वर्षा हुन्छ । गर्मी यामको बर्षामा धेरै पानी पर्दछ र जाडोमा कम पर्दछ । यस्तो अन्तर हुदा पनि दुबै पटक पानी पर्ने आशा गरिन्छ । यस दुई प्रधान ऋतुहरूको मिलनको सन्धि बेलालाइ नवदुर्गा भन्दछन ।

दिन र रातको मिलनकाललाई संध्याकाल भन्दछन्, त्यो महत्वपूर्ण संध्याकाललाई बडो सावधानीसँग बिताउँछन् । सुर्य उदय र सुर्य अस्तको समय भोजन गर्नु, सुतीरहनु, मैथुन गर्नु, यात्रा आरम्भ गर्नु आदि कति कार्यहरू बर्जित गरिएका छन् । त्यस समयलाई इश्वर आराधाना, संध्या बन्दना, आत्म साधना आदि कार्यमा लगाउँदछन् । किनकी त्यस समय जुन कार्यको लागि सुक्ष्म दृष्टिबाट धेरै उपयोगी छ, त्यही कार्य गर्नमा थोरै श्रमबाट धेरै आश्चर्यजनक सहायता पाइन्छ । यस प्रकार जुन कार्यहरू बर्जित छन्, ती त्यस समयमा अन्य समयहरूको अपेक्षा हानिकारक हुन्छन् । जाडो र गर्मीको ऋतुहरूको मिलन दिन र रातको मिलन समान संध्याकाल हो । पुण्य-पर्व हो । पुराणहरूमा भनिएको छ कि ऋतुहरू नौ दिनको लागि ऋतुमयी रजश्वला हुन्छिन् । जस्तो रजस्वलालाई बिशेष आहार-बिहार र बिचार-आचार आदिको ध्यान राख्न आवश्यक हुन्छ त्यस्तै त्यस संध्याकालको सन्धि बेलामा रजस्वला अवधीमा बिशेष स्थितिमा रहनु आवश्यक हुन्छ ।

आरोग्यशास्त्रका बिद्वानहरूले यो जान्दछन कि आश्विन र चैत्रमा जुन सुक्ष्म ऋतु परिवर्तन हुन्छ त्यस्को प्रभाव शरीरमा कति धेरै मात्रामा हुन्छ । त्यस प्रभावबाट स्वास्थका गह्वोहरू हल्लिन थाल्दछन् र अनंत व्यक्ति ज्वरो, जुडी, हैजा, दस्त, बिफर आदि अनेक प्रकारको रोगबाट ग्रस्त हुन्छन् । वैद्य डाक्टरहरूको औषधी पसलमा त्यस्ता बिरामीहरूले खचाखच भरिएको हुन्छ । वैद्य डाक्टरहरू चाहन्छन कि वान्ता, बिरेचन, नस्य, स्वेदन, वस्ति समयमा दशै र रामनवमी जस्ता प्रमुख चाँड नवदुर्गाहरूको अन्तमा हुन्छ । यस्ता महत्वपूर्ण चाँडको लागि यही समय सबभन्दा उपयुक्त छ । नवदुर्गाहरूको अन्तमा भगवती दुर्गा प्रकट हुनुभयो । चैत्रको नवदुर्गाहरूको अन्तमा भगवान रामको अवतार भएको थियो । यो औसी र पूर्णिमाको संध्या उषा जस्तै छ । जस्को अन्तमा सुर्य या चन्द्रमाको उदय हुन्छ ।

ऋतु परिवर्तनको समय सामान्य दृष्टिबाट कष्टकारक, हानिप्रद बुझिन्छ, त्यस समय अधिकांश मानिसहरूलाई केही न केही शारीरिक कष्ट, कुनै साना-ठूला रोग लाग्दछ तर वास्तवमा कुरा उल्टो हुन्छ । त्यस समय शारीरिक जीवन शक्तिमा ज्वरो उत्पन्न हुन्छ, त्यस्को प्रभावबाट पछिल्लो छ महिनामा आहार विहारमा जुन अनियमितता भएको थियो, हाम्रो कु-अभ्यास या स्वादवस जुन अनुचित र अतिरिक्त सामग्री ग्रहण गरेर दुषित तत्वहरूलाई बढायौ त्यही शक्ति त्यस्को निराकरण गर्ने उद्योगमा लाग्दछ । यो दोष निष्कासनको प्रतिकृया जुडी-ज्वरो, रुघा-खोकी आदिको रूपबाट

प्रकट हुन्छ । यदि उपवास या स्वल्प आहारद्वारा शरीरको आफ्नो सफाई आफुले नै गर्ने मौका दिनुपर्दछ र जब उपासनाद्वारा मानसिक क्षेत्रको मल बिक्षेपहरूलाई हटाउँने प्रयत्न गर्नुपर्छ तब आगामी कैयो महिनाको लागि रोगहरूबाट बचेर स्वस्थ जीवन बिताउँन योग्य बन्न सकिन्छ । गायत्रीको यो सानो अनुष्ठान यस दृष्टिबाट बच्ने परमोपयोगी उपाए हो ।

आश्विन र चैत्र महिनाको शुक्लपक्षमा प्रतिपदा देखि नवमीसम्म नौ दुर्गाहरू रहनुहुन्छ । यो समय गायत्री साधनाको लागि सबभन्दा उपयुक्त छ । यी दिनहरूमा उपवास राखेर चौबीस हजार मन्त्रको जपको सानो अनुष्ठान गर्नुपर्दछ । यो सानो साधना पनि ठूलो जस्तै उपयोगी सिद्ध हुन्छ ।

एक समय अन्नहार, एक समय फलाहार, दुइ समय दुध र फल, एक समय आहार, एक समय फल र दुधको आहार, केवल दुधको आहार यस मध्ये जुन पनि उपवास सामर्थ्य अनुकुल हुन्छ त्यसै अनुसार साधना सुरू गर्नुपर्दछ । प्रातःकाल ब्रह्म मुहुर्तमा उठेर शौच स्नानबाट निबृत्त भएर पूर्ब वर्णित नियमलाई ध्यानमा राखेर साधनामा बस्नुपर्दछ । नौ दिनमा २४ हजार जप गर्नुपर्दछ । प्रतिदिन २६६७ मन्त्र जप्नु पर्दछ । एकमालामा १०८ दाना हुन्छ । प्रतिदिन २७ मालाहरू जप्नाले यो संख्या पुरा हुन्छ । तीनचार घण्टामा आफ्नो गतिको अनुसार यति माला सजिलैसँग जप गर्न सकिन्छ यदि एक पटकमा यतिका समय लगातार जप गर्न कठिन भए धेरै संख्यामा बिहानिपख र थोरै समयमा बेलुका सांयकालमा गरेर पुरा गर्न सकिन्छ । अन्तिम दिन हवनको लागि हो । त्यस दिन पूर्व वर्णन भएको हवनको अनुसार कम से कम १०८ आहुतिहरूको होम गर्नुपर्दछ । ब्राह्मण भोजन र यज्ञपुर्तिको दान-दक्षिणाको पनि यथा बिधि व्यबस्था गर्नुपर्दछ ।

यदि नौ दिनको अनुष्ठान नवदुर्गाहरूको समयमा प्रतिबर्ष गर्नु सबभन्दा उत्तम हुन्छ । आफुले गर्न नसके पनि कुनै योग्य सुपात्र ब्राह्मणबाट गराउन सकिन्छ । यो नौ दिन साधनाको लागि धेरै राम्रो समय हो । कष्ट निवारण, कामना पूर्ति र आत्मबल बढाउँनमा यो नवरात्र समय अति लाभदायक सिद्ध हुन्छ । आगामी नवरात्री निकट छ । पाठक र साधकहरूले त्यस समयमा यस्लाई गरेर यस्को लाभलाइ बुझ्नुन् ।

नवरात्रीको अलावा यो सानो अनुष्ठान माथी उल्लेख भए जस्तै कुनै पनि बेलामा गर्न सकिन्छ । सवालाखको जप ४० दिनमा हुने पूर्ण अनुष्ठान हो । नौ दिनको एक पाद (पञ्चमास) अनुष्ठान भनिन्छ । सुबिधा र आवश्यकता अनुसार त्यस्लाई पनि गर्नुपर्दछ । यो तपोधन जति धेरै मात्रामा एकत्रित गर्न सक्यो त्यति नै राम्रो हो ।

छोटो गायत्री मन्त्र

जस्तो सवालाख जपको पूर्ण अनुष्ठान गर्न नसक्नेहरूलाई नौ दिनको २४ हजार जपको लघु अनुष्ठान हुन सक्तछ, त्यसै प्रकार अल्पशिक्षित अशिक्षित बालक या स्त्रीहरूलाई लघु गायत्री मन्त्र पनि छ । जस्ले २४ अक्षरको पूर्ण मन्त्र याद गर्न सक्तैनन्, उनीहरू प्रणव र व्यहुताहरू (**ॐ भूर्भुव स्वः**) यति पंचाक्षरी मन्त्रलाई जपेर काम चलाउँन सक्तछन् । जस्तो चार वेदहरूको विज २४ अक्षर गायत्री हुन्, त्यस्तै गायत्रीको मूल पंचाअक्षरी मन्त्र प्रणव र व्यहुतीहरू हुन् । *ॐ भूर्भुर्व स्वः* यो मन्त्र स्वल्पज्ञान भएकाहरूको सुविधाको लागि बडो उपयोगी हुन्छ ।

महिलाहरूको लागि विशेष साधनाहरू

पुरूषहरू जस्तै नारिहरूलाई पनि गायत्रीको साधना गर्ने पुरा अधिकार छ । गतिहीन व्यवस्थालाई गतिशीलतामा बदल्नको निमित्त दुइ अलग जाति परस्पर आकर्षण गर्ने तत्वहरूको आवश्यकता

हुन्छ । ऋण (नकारात्मक) र धन (सकारात्मक) शक्तिहरूको पारस्परिक आकर्षण विकर्षणद्वारा नै विद्युत गतीको संचार हुन्छ । परमाणुको इलेक्ट्रोन र प्रोटोन भाग पारस्परिक आदन-प्रदानको कारण गतिशील हुन्छन् । शाश्वत चैतन्यलाई कृयाशिल बनाउँनको लागि सजिब सृष्टिलाई नर र नारीको दुई रूपमा बाडिएको छ । किनकी यस्तो बिभाजन बिना विश्व निश्चेष्ट अवस्थामा रहने थियो । 'रयी र प्राण' शक्तिको सम्मिलन नै चैतन्य हो । नर तत्व र नारी तत्वको परस्परमा सम्मिलन नभए चैतन्य आनन्द, स्फुरण, चेतना, गति, कृया, बृद्धि आदि लोप भएर एक जड् स्थिति मात्र रहन्छ ।

नर तत्व र नारी तत्व एक अर्काका पुरक हुन् । दुबैको महत्व उपयोग अधिकार र स्थान समान छन् । वेदमाता गायत्री साधनाको अधिकार पनि नर र नारीलाई समान छ । जस्ले यस्तो भन्दछन् यो अधिकार नारीहरूलाइ हैन उनीहरूले ठुलो गल्ति गर्दछन् । प्राचिनकालमा नारीहरू पनि मन्त्रद्वारा रहेकी थिइन् । वेदमन्त्रहरू पनि उनीहरूबाट नै अवतरण भएका छन् । गायत्री स्वयं स्त्रीलिङ्ग हो फेरि उनीहरूको अधिकार नहुने कुनै कारण हुदैन । जो अशिक्षित, हीनमती, अपवित्र, स्त्री, शुद्र हुन तब उनीहरू स्वयमेव आफै प्रबृत्त हुन्नन् र त्यस्को महत्व बुझेकी छिन्, त्यसैले उनी आफ्नो मानसिक अवस्थाबाटै अधिकारबाट वंचित हुन्छिन् ।

नारीहरू पनि पुरूष सरह गायत्री साधना गर्न सक्दछिन् । जुन साधनाहरू यस पुस्तकमा दिएका छन ति सबै नारीको अधिकार क्षेत्रमा पर्दछन् तर यस्तो देखिएको छ कि सधवा नारीहरू जस्लाई घरको काममा बिशेष रूपमा व्यस्त रहनुपर्दछ अथवा जस्को साना-साना बच्चाहरू छन् र उनी नानिहरूको मलमूत्रमा धेरै सम्पर्कमा रहनाको कारण आफुलाई स्वच्छता राख्न सक्दछिन उनीहरूलाई धेरै समय लाग्ने र पुरा गर्न नसक्ने कठिनाईको कारण गर्न सक्दैनन् । तर पनि उनीहरूले संक्षिप्त पंचाक्षरी गायत्री मन्त्र ॐ भूभुर्व स्वः बाट काम चलाए हुन्छ । नछुनी भएको बेलामा साधनालाई बन्द राख्नुपर्दछ । कुनै अनुष्ठान चलीरहेको छ भने पनि त्यसबेला रोकेर शुद्ध भएपछि त्यस्लाई फेरि चालु गर्न सकिन्छ ।

निसंतान महिलाहरू गायत्री साधनालाई पुरूष सरह सुबिधापूर्वक गर्न सक्दछन् । अबिवाहित या विधवाहरूको लागि त त्यस्तै सुविधाहरू छन्, जस्तो पुरूषहरूलाई छ । जस्को बच्चा ठूला भइसके वा काखमा लिनुपर्ने साना बालक छैनन् या जो बढी बृद्ध छन् उनीहरूलाई पनि कुनै असुविधा हुदैन । साधारण दैनिक साधनामा कुनै विशेष नियम उपनियम पालना गर्नुको कुनै आवश्यकता छैन । दाम्पत्य जीवनको साधारण धर्म पालन गर्नमा त्यस्मा कुनै बाधा छैन । यदि कुनै बिशेष साधना या अनुष्ठान गर्नु छ भने त्यत्तिबेला ब्रह्मचर्य पालना गर्नु आवश्यक छ ।

विविध प्रयोजनका लागि केही साधनाहरू तल उल्लेख भएका छन् ।

मनोनिग्रह र ब्रह्म प्राप्तिको लागि

बिधवा दिदी-बहिनीहरूले आत्म संयम, सदाचार, बिवेक, ब्रह्मचर्य पालन, इन्द्रिय निग्रह एवम् मनलाई बशमा राख्नको लागि गायत्री साधनालाई ब्रह्मास्त्रको रूपमा प्रयोग गर्न सक्दछन् । जुन दिनबाट यो साधना सुरू गरिन्छ, त्यसै दिन देखि मनमा शान्ति, स्थिरता, सद्बुद्धि र आत्मसंयमका भावना पैदा हुन्छन् । मनमाथी आफ्नो अधिकार हुन्छ, मनको चंचलता नष्ट हुन्छ र बिचारहरूमा सतोगुण बढ्दछ । इच्छा, रूचि, काम, भावना सबै सत्‌गुणी, शुद्ध र पवित्र हुन थाल्दछ । इश्वर प्रति धर्मरक्षा, तपश्चर्या, आत्म कल्याण र इश्वर आरधानामा मन बिशेष रूपबाट लाग्दछ । बिस्तारै-बिस्तारै उन्लाई साध्वी, तपश्विनी, इश्वरपरायण एवम् ब्रह्मवादिनीको स्थिति हुन जान्छ ।

गायत्रीको भेषमा उन्लाई भगवानसँग साक्षात्कार हुन थाल्दछ र यस्तो आत्मशान्ति पाइन्छ कि जस्को तुलनामा सधवारूपको सुख उनको लागि नितान्त तुच्छ प्रतित हुन्छ ।

प्रातःकाल यसरी स्नान गर्नु जुन शरीरलाई सह्य होस् । ज्यादै चिसो र तातो जल स्नानको लागि अनुपयुक्त छ । त्यसो त सबैको लागि हो तर स्त्रीहरूको लागि बिशेष रूपबाट असह्य तापमानको जल स्नानको निमित्त हानिकारक छ । स्नान पछि गायत्री साधनाको लागि बस्नुपर्दछ । नजिकमा जल भरेको भाडो रहोस् जपको लागि तुलसीको माला र आसनको लागि कुशासन राम्रो हुन्छ । बृषभ आरूढ (साँढेका सवारी) सेतो बस्त्रलाई धारण गरेको, चारहात भएको, प्रत्येक हातमा माला, कमण्डलु, पुस्तक र कमल फुल लिएको, प्रसन्न मुख भएको प्रौढावस्था गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ । ध्यान सत्‌गुणहरूको बृद्धिको लागि र मनोनिग्रहको लागि वडो लाभदायक छ । मनलाई बारम्बार यस ध्यानमा लगाउँनु पर्दछ र मुखबाट जप यस प्रकारले गर्दै जानुपर्दछ जुन कण्ठबाट केहि ध्वनी होस, ओठ चल्दै रहुन् तर नजिकै बसेको मानिसले समेत सुन्न र बुझ्न नसकोस् । बिहाँन र साँझ यस्तो जप गर्न सकिन्छ । एक माला त कम से कम जप गर्नु नै पर्दछ । सुविधा अनुसार जपको संख्या धेरै माला जप्न सकिन्छ । तपश्चरण प्रकरणमा लेखिएको तपश्चर्या सँगै गरियो भने धेरै उत्तम हुन्छ । कुन प्रकारको स्वस्थ र वातावरणमा लेखिएको तपश्चर्या ठिक रहन्छ यस संवन्धमा शान्ति कुन्ज हरिद्वारबाट जबावी पत्रद्वारा सल्लाह लिन सकिन्छ ।

कुमारीहरूको निमित्त आशाप्रद भविष्यको साधना

कुमारी कन्याहरू आफ्नो बिवाहित जीवनमा सबै प्रकारको सुख शान्तिको लागि भगवतीको उपासना गर्न सक्तछिन् । पार्वतीले आफुले चाहेको पति पाउँनको लागि नारदजीको आदेशानुसार तप गर्नुभएको थियो र अन्तमा उहाँको मनोरथ सफल भएको थियो । सीताजीले मनले चाहे जस्तो पति पाउँनको लागि गौरी (पार्वती) को उपासना गर्नु भएको थियो । नवरात्रीमा आस्तिक घरानाका कन्याहरू भगवनीको आराधना गर्दछन्, गायत्रीको उपासना उनीहरूको लागि सबै प्रकारले मङ्गलमय हुन्छ ।

गायत्रीको चित्र अथवा मुर्तिलाई कुनै सानो आसन या चौकिमा स्थापित गरेर उहाँको पुजा त्यस्तै बिधिपूर्बक गर्नुपर्दछ जसरी अन्य देवी देवताका प्रतिमाहरूको पूजा हुन्छ । प्रतिमाको अगाडी एउटा सानो तस्वीर राख्नुपर्दछ र त्यसैमा चन्दन, धुप, दीप, नैवेद्य फुल, जल, भोग आदि पूजा सामग्री चढाउँनु पर्दछ, जस्बाट त्यसमा मैलोपना नआवस् । आँखा बन्द गरेर ध्यान गर्नुपर्दछ मनमनै कम से कम २४ मन्त्र गायत्री जप्नुपर्दछ । गायत्रीको चित्र या मुर्ति प्राप्त हुन नसकेमा यस्को लागि *गायत्री तपोभूमि मथुरामा* सम्पर्क राख्नुपर्दछ । यसप्रकारको गायत्री साधनाले कन्याहरूको लागि अनुकुल वर, राम्रो घर तथा सौभाग्य प्राप्त गर्न सहायक हुन्छ ।

सधवाहरूको लागि मङ्गलमयी साधना

आफ्ना पतिलाई सुखी, समृद्धि, स्वस्थ सम्पन्न, प्रसन्न र दीर्घजीवी बनाउँनको लागि सधवा स्त्रीहरूले गायत्रीको शरण लिनुपर्दछ । यस्बाट लोग्नेको बिग्रेको स्वभाव, बिचार र आचरण शुद्ध भएर त्यस्मा यस्तो सात्विक बुद्धि आउँछ कि उनीहरू आफ्नो गृहस्थि जीवनको कर्तव्य र धर्महरूलाई उत्साह एवम् प्रसन्नतापूर्वक पालन गर्न थाल्दछन् । यस साधनाबाट स्त्रीहरूको स्वास्थ तथा स्वभावमा पनि एक यस्तो आकर्षण पैदा हुन्छ, जस्बाट उनी सबैको परम पृय लाग्दछिन र उनको समुचित सत्कार हुन्छ । आफ्नो खराब स्वास्थ, घरको अन्य मानिसहरूको विग्रेको स्वास्थ,

आर्थिकमा कमी, दरिद्रता, बढ्दो खर्च आम्दानीको कमी, पारिवारिक भगडा, मन मुटाव, आपसी राग, द्वेष एवम् खराब दिनहरूलाई शान्त गर्नको निमित्त नारीहरूले गायत्री उपासना गर्नुपर्दछ । बुबाको कुल एवम् पतिको कुल दुबै कुलहरूको लागि यो साधना उपयोगी छ तर सधवाहरूको साधनाबाट बिशेष गरेर पति कुलको लागि लाभदायक हुन्छ ।

प्रातःकाल देखि मध्यान्हसम्ममा उपासना गरिसक्नुपर्दछ । जबसम्म साधना गरी सकिन्न तबसम्म भोजन गर्नु हुदैन तर पानीसम्म पिउँन सकिन्छ । शुद्ध शरीर, मन र शुद्ध बस्त्रबाट पूर्बामुख भएर बस्नुपर्दछ । केशहर हालेर आफ्नै हातले पिस्नु र मस्तक, हृदय तथा कण्ठमा तिलक छापको रूपमा लगाउँनुपर्दछ । तिलक सानो भन्दा सानो लगाउँन सकिन्छ । गायत्रीको मूर्ति अथवा चित्रको स्थापना गरेर उहाँको बिधिवत पुजा गर्नपर्दछ । पहेलो रङ्गलाई पूजाको सबै कार्यहरूमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । प्रतिमाको आवरण पहेलो कपडाले सजाउँनु पर्दछ । पहेलो फुल, पहेलो चामल, बेसनको लड्डु आदि पहेलो पदार्थको भोग, केशर मिलेको चन्दनको तिलक, आरतीको लागि गाईको पहेलो घ्यु नपाएमा घ्युमा केशर मिलाएर पहेलो गर्नु, चन्दनको धुलो धुप आदि सजाएर यसप्रकार पूजामा पहेलो रङ्गलाई धेरै मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्दछ । आँखा बन्द गरेर पहेलो बर्ण आकाशमा पहेलो सिंहमा सवार, पहेलो बस्त्र लगाएर बिराजमान भएकी गायत्री माताको ध्यान गर्नुपर्दछ । पूजाको समय सबै बस्त्र पहेलो हुन नसकेमा कम से कम एउटा बस्त्र अवश्य पहेलो हुनुपर्दछ । जब समय पाइन्छ, तब भगवती गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ । महिनाको हरेक पूर्णिमामा ब्रत गर्नुपर्दछ । आफ्नो नित्य आहारमा एउटा पहेलो रङ्गको बस्तु लिनुपर्दछ । शरीरमा कहिलेकाँहि बेसारको अवयव लगाउँनु राम्रो हुन्छ । यो पीत वर्ण साधना दाम्पत्य जीवनलाई सुखी बनाउँनको लागि परम उत्तम हुन्छ ।

सन्तानको सुख दिने उपासना

जस्को सन्तान बिमार रहन्छन्, अल्पआयुमा मर्दछन्, केवल छोरा या छोरी मात्र हुन्छन्, गर्भपात भएर जान्छन्, गर्भ रहदै रहदैन, बाँझो भन्ने दोष लाग्दछ अथवा सन्तान दीर्घसुत्र, अल्छी, मन्दवुद्धि, दुर्गुणी आज्ञा नमान्ने, कटुभाषी या कुमार्गगामी छन् भने उनीहरूले वेदमाता गायत्रीको शरणमा गएर यस कष्टबाट छुटकारा पाउँन सक्दछन् । हाम्रो अगाडी यस्ता अनेकौ उदाहरणहरू छन्, जुन स्त्रीले वेदमाता गायत्रीको चरणमा आफ्नो अड्को थापेर सन्तान सुखको भीख मागेका छन् र उनीहरूलाई माताले प्रसन्नतापूर्बक उनीहरूलाई खुसी बनाएका छन् । माताको भँडारमा कुनै बस्तुको कमि छैन उहाँको कृपा पाएर मानिसले दुर्लभ भन्दा दुर्लभ बस्तु प्राप्त गर्दछन् । कुनै यस्तो वस्तु छैन जुन माताको कृपाबाट प्राप्त हुन नसकोस् । फेरि सन्तान सुख जस्तो साधारण कुराको उपलव्धीमा कुनै ठुलो अड्चन हुननै सक्दैन ।

जुन महिलाहरू गर्भवती छन्, उनीहरू सुर्योदय पूर्ब बिहान र रात्रिको सुर्यास्त पछि आफ्नो गर्भमा गायत्रीको सुर्य जस्तै प्रचण्ड तेजलाई ध्यान गरून् र मनमनै गायत्री जपुन, तब उनको बालक तेजश्वी, चतुर, दीर्घजीवि तथा तपश्वी हुन्छन् ।

प्रातःकालमा चिसो बस्त्र राखेर शान्त चित्तबाट ध्यानावस्थित हुनुपर्दछ र आफ्नो योनीमार्ग भएर गर्भाशयसम्म पुग्दो गायत्रीको प्रकाश सुर्य किरणहरू जस्तो ध्यान गर्नुपर्दछ । आँखा बन्द रहुन, यो साधनाले शिघ्र गर्भमा स्तापित गर्नेछ । कुन्तीले यस साधनाको बलबाट गायत्रीको दाँया भाग सुर्य भगवानलाई आकर्षित गरेर कुमारी अवस्थामै कर्णलाई जन्म दिएकी थिइन् । यो साधना कुमारी कन्याहरूले गर्नुहुदैन ।

साधनाबाट उठेर सुर्यलाइ जल चढाउँनुपर्दछ र अर्घबाट बचेको एक चम्चा जल स्वयंले पिउँनु पर्दछ । यस प्रयोगबाट बाँझोले पनि गर्भधारण गर्दछ । जस्को बच्चा मर्दछन् या गर्भपात हुन्छ उनीहरूको कष्ट हटेर सन्तोषदायी सन्तान उत्पन्न हुन्छन् ।

रोगी कुबुद्धि, अल्छी, चिडचिडा बालकलाई काखमा लिएर आमाहरूले हंसवाहनी गुलावी कमल पुष्पले भरिएको शंख चक्र हातमा लिएकी गायत्रीको ध्यान र मनमनै गायत्री जप गरून् । माताको जपको प्रभाव काखमा रहेको बालकमा पार्नुहुन्छ र उस्को शरीर तथा मस्तिष्कमा आश्चर्यजनक प्रभाव हन्छ । सानो बच्चा भएमा यस साधनामा आमाले बच्चालाई दुध पान गराउँदै गरून् । यदि बच्चा ठुलो भए उस्को शरीरमा हातले मुसार्दै रहुन् । बच्चाको शुभ कामनाको लागि गुरूबारमा ब्रत उपयोगी हुन्छ । साधनाबाट उठेर जलको अर्घ सुर्यलाई चढाउँने र पछि बाँकि रहेको अलिकति जल बच्चामाथी मार्जन जस्तै छर्कि दिनुपर्दछ ।

कुनै विशेष आवश्यकताका निमित्त

आफ्नो परिवार तथा परिजनहरूमा आइपरेका आपत्तिहरूको निवारणको लागि अर्थात कुनै आवश्यक कार्यमा कुनै ठुलो रूकावट एवम् कठिनाइहरू हटाउँनको लागि गायत्री साधनाको समान दैवी सहायताको माध्ययम बडो मुस्किलले पाउँदछ । कुनै विशेष कामना मनमा छ भने र त्यस्को पूर्ण हुनमा ठुला समस्याहरू देखिएमा सच्चा हृदयबाट वेदमाता गायत्रीलाई पुकार्नुपर्दछ । माताले जस्तो आफ्नो पृय बालकको पुकार सुनेर जसरी दौडेर आउँछिन्, त्यस्तै गायत्री माता पनि अमित करूणाको प्रत्यक्ष परिचय प्राप्त गराउँछिन् ।

नौ दिनको लघु-अनुष्ठान, चालीस दिनको पूर्ण-अनुष्ठान यसै पुस्तकमा अन्यत्र बर्णित छन् । तत्कालिन आवश्यकताको लागि त्यस्को उपयोग गर्नुपर्दछ । तपश्चर्या प्रकरणमा उल्लेख भएका तपश्चर्याहरू भगवतीलाई प्रसन्न गर्नको लागि प्रायः सफल हुन्छ । एक वर्षको गायत्री उद्यापनले सबै कामनाहरू पूर्ण गर्ने उल्लेख पछाडी हुनेछ । जसरी पुरूषको लागि गायत्री अनुष्ठान एक सर्वप्रधान साधना हो त्यस्तै प्रकार महिलाहरूको लागि गायत्री उपासनाको विशेष महिमा छ । त्यस्लाई सुरू गर्नमा कुनै कठिनाई पनि छैन र बिशेष प्रतिवन्ध पनि छैन । सरलताको दृष्टिकोणबाट यो स्त्रीहरूलाई बिशेष उपयोगी छ । मातालाई प्रसन्न गर्नको लागि उद्यापनको फुलमाला एउटा परम् पृय उपहार हो ।

नित्यको साधनामा गायत्री चालीसाको पाठ महिलाहरूको लागि बडो हितकारी हो । जनैको ठाउँमा कण्ठी गलामा धारण गरेर महिलाहरूले द्विजत्व प्राप्त गर्दछन् र गायत्रीको अधिकारिणी बन्दछिन् । साधना आरम्भ गर्नुभन्दा पहिले गायत्रीलाई उत्कीलन गर्नुपर्दछ । यस पुस्तकको पछिल्लो पानाहरूमा उत्कीलनको संवन्धमा सबिस्तार वर्णन गरिएको छ ।

एक वर्षको उद्यापन

कति व्यक्तिहरूको जीवनक्रम बडो अस्त-व्यस्त रहेको हुन्छ । उनीहरू आफ्नो दैनिक कार्यमा व्यस्त रहन्छन् । व्यबहारिक जीवनको कठिनाइले उनीहरूलाइ सुख दिदैन । जीविका कमाउनुमा, सामाजिक व्यबहार मिलाउँनमा, परिवारिक उत्तरदायित्व पुरा गर्नमा, उल्झेको परिस्थितिलाई सुल्झयाउँनमा, कठिनाइहरूको निवारणको चिन्तामा उनीहरूको समय र शक्तिको यत्ति व्यय हुन्छ कि फुर्सद पाएको बेला उनीहरू आफुलाई थाकेको, हारेको, शक्तिहीन, शिथिल र परिश्रमको भारबाट चकनाचुर पाउँदछन् । त्यस समय उनीहरूको एउटै इच्छा रहन्छ कि चुपचाप त्यसै रहन

दिइयोस् कसैले त्यसलाई नचलाओस् ताकी उनीहरू सुस्ताकर आफ्नो थकाइ उतार्न सकुन् । कति व्यक्तिहरूको शरीर एवम् दिमाग अल्प शक्तिको हुन्छ । मामुली दैनिक कार्यहरूको श्रममानै उनीहरू आफ्नो शक्ति खर्च गर्दछन् । फेरी उनीहरूको हातखुट्टा शिथिल हुन जान्छ ।

साधारणतः सबै आध्यात्मिक साधनहरूको लागि अझ विशेष गरी गायत्री साधनाको लागि उत्साहित मन एवम् शक्ति सम्पन्न शरीरको आवश्यकता हुन्छ ता कि स्थिरता, दृढता, एकाग्रता र शान्तिको साथ मन साधनामा लाग्न सकोस् । यस स्थितिमा गरिएका साधनाहरू सफल हुन्छन् । कति मानिसहरू यस्तो स्थितिलाई उपलब्ध गर्न सक्तछन् । अस्थिर र अव्यबस्थित चित्त कुनै प्रकारले साधनामा लाग्दा त्यस्बाट यस्तो परिणाम निक्लन सक्तैन जस्तो निक्लिनु पर्दथ्यो । अधुरो मनबाट गरिएका उपासना पनि अधुरो हुन्छ र त्यस्को फल पनि त्यस्तो नै अधुरो हुन्छ ।

यस्तो स्त्री पुरुषहरूको लागि अति सरल एवम् धेरै महत्वपूर्ण साधना गायत्री उद्यापन हो । यस्लाई धेरै काम भएका, कामकाजी, र कार्यव्यस्त व्यक्तिहरूले पनि गर्न सक्दछन् । भनिन्छ थोपा थोपा गरेर जम्मा गर्नाले नै गाग्रो भर्न सकिन्छ । अलिअलि आराधना गर्नाले केही समय मै एउटा ठुलो परिणाममा साधना शक्ति जम्मा हुन्छ ।

प्रत्येक महिनाको औसी र पूर्णिमा दुई दिनमा उद्यापन साधना गर्नुपर्दछ । कुनै महिनाको पूर्णिमाबाट यस्लाई सुरू गर्न सकिन्छ । ठिक एक बर्षपछि त्यसै पूर्णिमामा समाप्त गर्नुपर्दछ । प्रत्येक औसी र पूर्णिमामा निम्न प्रकारको कार्यक्रम (बिधि) अपनाउँनुपर्दछ र यस नियमको पालना गर्नुपर्दछ ।

१. गायत्री उद्यापनको लागि एउटा कुनै सुयोग्य, सदाचारी, गायत्री विद्याको ज्ञाता ब्राह्मण वरण गरेर उसलाई ब्रह्मा नियुक्ति गर्नुपर्दछ ।
२. ब्रह्मालाई उद्यापन सुरू गर्नुभन्दा अगाडी अन्न, बस्त्र, पात्र र यथासंभव दक्षिणा दिएर यस यज्ञको लागि वरण गर्नुपर्दछ ।
३. प्रत्येक औंसी र पूर्णिमामा साधक जस्तै ब्रह्माले पनि आफ्नो घरमा बसेर यजमानको सहायताको लागि त्यसै प्रकारको साधना गर्नुपर्दछ, जस्बाट उभय पक्षिय साधनाहरू मिलेर एक सर्वाङ्ग पूर्ण साधना प्रस्तुत होस् ।
४. त्यस दिन ब्रह्मचर्यमा बस्न आवश्यक छ ।
५. त्यस दिन उपवास राखुन् । आफ्नो स्थिति र स्वार्थलाई ध्यानमा राखेर एकपटक अन्नको आहार फलाहार दुग्धाहार या यस्का मिश्रणको आधारमा उपवास गर्न सकिन्छ । तपश्चर्या एवं प्रायश्चित प्रकरणमा यस सम्बन्धमा बिस्तृत कुरा लेखि सकिएको छ ।
६. तपश्चर्या प्रकरणमा उल्लेख भएको तपश्चर्याहरूमा जुन अन्य नियम, ब्रत पालना गर्न सकिन्छ, त्यस्लाई यथासंभव पालना गर्नुपर्दछ । त्यस दिन पुरूषले दाह्री बनाउँन र स्त्रीले कपाल बाट्न वर्जित छ ।
७. त्यस दिन प्रातःकाल उठेर नित्य कर्मबाट निबृत्त भएपछि स्वच्छतापूर्वक साधनाको लागि बस्नु पर्दछ । गायत्री सन्ध्या गरेपछि गायत्रीको प्रतिमा चित्रमूर्तिको पूजन, धुप, दीप, अक्षता, पुष्प, चन्दन, रोली, जल, मिष्ठान्नबाट गर्नुपर्दछ । त्यसपछि यजमानले यस उद्धापनमा ब्रह्माको ध्यान गरेर मनमनै उहाँलाइ प्रणाम गर्नु र ब्रह्माले पनि यजमानलाई ध्यान गरेर आशिर्वाद

दिउँन । यस्को पछि गायत्री मन्त्र जप्न सुरू गर्नुपर्दछ । जपको समयमा यस पुस्तकको आरम्भमा दिइएको गायत्री माताको चित्रलाई ध्यान गर्दै रहुन । यस मन्त्रको जप गर्नको लागि दस मालाहरू जप गर्नुपर्दछ, मालामा आगोका त्यस्मा घृतमिश्रित धुप बराबर हाल्दै गर्नुपर्दछ । जस्ले यज्ञ यस्तो सुगन्ध व्याप्त रहुन् । साथै घ्युको दीयो जलिरहोस् ।

८. जप पुरा भए पछि कपुर या घ्युको बत्ति बालेर आरती गर्नुपर्दछ । आरती पछि भगवतीलाई मिष्ठान्न भोग लगाउँनु पर्दछ र त्यसलाई प्रसाद जस्तै समिपवर्ती मानिसहरूमा बाँडिदिनु पर्दछ ।

९. पात्रमा रहेको जललाई सुर्य सम्मुख अर्घ रूपमा चढाइ दिनुपर्दछ ।

१०. यो सवै कृत्य लगभग २ घण्टामा पुरा हुन्छ । १५ दिनमा यति समय निकाल्न कुनै कठिन कुरा रहदैन । जो काममा धेरै व्यस्त रहन्छन्, उनीहरू दुईघण्टा बिहान सबेरै उठेर सुर्योदयसम्ममा आफ्नो कार्य समाप्त गर्न सक्तछन् र साँझमा यदि समय मिल्न सके त्यसबेला पनि थोर वहुत साधारण रीतिबाट गर्नुपर्दछ । साझमा पूजाको आवश्यकता छैन । प्रातः र साझको एक समय पूर्व निश्चित हुनुपर्दछ । जस्मा यजमान र ब्रह्मा साथ-साथ साधना गर्न सकुन् ।

११. यदि कुनै समयमा बिमारी, सुतक, जुठो जस्ता आकस्मिक कार्य आदिको कारण साधना हुन नसकेमा आर्को पटक दोब्बर गरेर क्षतीपूर्ति गर्नुपर्दछ अथवा यजमानको काम ब्रह्मा या ब्रह्माको कार्य यजमानले पुरा गर्नुपर्दछ ।

१२. औंसी पूर्णिमाको अतिरिक्त पनि गायत्रीको जप चालु राख्नुपर्दछ । धेरै गर्न नसके पनि स्नान पछि वा स्नान गर्दागदै भए पनि ४ पटक मन्त्र जप्न भुल्नु हुदैन ।

१३. उद्यापन पुरा भए पछि त्यहाँ पूर्णिमा (जुनबाट सुरू गरिएको थियो) मा गायत्री पूजन हवन जप तथा ब्राह्मणभोजन गराउँनु पर्दछ । ब्राह्मणलाई गायत्री संबन्धी सानाठुला पुस्तकहरू तथा जस्तो सकिन्छ दक्षिणामा दिनुपर्दछ । गायत्री पूजनको लागि आफ्नो सामर्थ अनुसार सुन, चाँदी, तामाको गायत्रीको प्रतिमा बनाउँनु पर्दछ । प्रतिमा, बस्त्र, पात्र तथा दक्षिणा दिएर ब्राह्मणलाई बिदा गर्नुपर्दछ ।

यो गायत्री उद्यापन स्वस्थ, धन, सन्तान तथा सुख शान्तिको रक्षा गर्ने अचुक साधन हो । यस्ले आपत्तिको निवारण गर्दछ । शत्रुता तथा द्वेषलाइ मेटाउँदछ सद्बुद्धि तथा बिवेकशीलता उत्पन्न गर्दछ एवम् मानसिक शक्तिलाई बढाउँदछ । कुनै अभिलाषालाई पूर्ण गर्नको लागि गायत्रीको कृपा पाउँनको लागि यो एउटा उत्तम तप हो । जस्बाट भगवती गायत्री प्रसन्न भएर साधकको मनोरथ पुरा गराउँदछिन् । यदि कुनै सफलता पाए अभिष्ट कामनाको पूर्ति भए प्रसन्नताका मौकाहरू आएमा उस्को खुसीमा भगवती गायत्री प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्ने रूपमा उद्यापन गर्दै रहनुपर्दछ । गीतामा भगवान श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ –

देवान भवयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमावाजस्यथ ॥

"यस यज्ञद्वारा तिमी देवताहरूको आराधना गर जस्ले तिम्रो रक्षा गर्दछन् । यसप्रकार आपसमा आदान-प्रदान गर्नाले परम कल्याणलाई प्राप्त हुन्छ ।

गायत्री साधनाबाट अनेकौ प्रयोजनहरूको सिद्धि

गायत्री मन्त्र सर्वोपरि मन्त्र हो । यसभन्दा ठूलो अरू कुनै मन्त्र छैन । जुन काम सास्त्रको अन्य मन्त्रबाट सिद्ध हुन सक्तैन त्यो निश्चित रूपबाट गायत्रीद्वारा हुन सक्दछ । दक्षिणमार्गी योग साधक वेदोक्त पद्धतीबाट जुन कार्यहरूको लागि अन्य मन्त्रबाट सफलता प्राप्त गर्दछन्, ती सब प्रयोजन गायत्रीबाट पुरा हुन सक्दछ । यसप्रकार बाममार्गी तन्त्रिक जुन कार्यतन्त्र प्रणालीबाट कुनै मन्त्रको आधारमा गर्दछन्, त्यो गायत्रीद्वारा पनि गर्न सकिन्छ । यो एउटा प्रचण्ड शक्ति हो, जस्लाई जता लगाई दियो त्यतै चमत्कारी सफलता मिल्दछ ।

काम्य कर्म र सकाम प्रयोजनको लागि अनुष्ठान गर्नु आवश्यक हुन्छ । सवालाखको पूर्ण अनुष्ठान, चौबीसहजारको आंशिक अनुष्ठान आदिले आफ्नो-आफ्नो मर्यादा अनुसार फल दिन्छन् । "जति चिनी हाल्यो त्यति नै मिठो" उखान यस क्षेत्रमा चरितार्थ हुन्छ । साधना र तपश्चर्याद्वारा जुन आत्मबल संग्रह गरिएको छ त्यस्लाइ जुनसुकै कार्यमा खर्च गरिने छ त्यस्को प्रतिफल अवश्य मिठो पाईने छ । बन्दुक त्यति नै उपयोगी सिद्ध हुन्छ, जती राम्रो र जति धेरै कार्तुस हुन्छ । गायत्रीको प्रयोग बिधि एक प्रकारको आध्यात्मिक बन्दुक हो । तपश्चर्या वा साधनाद्वारा सग्रहित आध्यात्मिक शक्ति गोली खजानाको पेटी हो । दुबै नभएमा यस्तै परिणाम हुन्छ जस्तो खाली बन्दुकको घोडा दबाएर बन्दुक पडकाएर कसैले यो आशा गरे कि अचुक निशाना लागोस् । यसै प्रकार जोसँग तपोवल छ तर त्यस्को काम्य प्रयोजनको लागि बिधिवत प्रयोग गर्न जान्दैनन्, त्यस्तै हो जो खाली गोली खजाना बोकेर हिडेका जस्ता र त्यस्लाई हातले फ्याकेर शत्रुको सेनालाई संहार गर्न खोजे जस्तै हुन्छ । यो हास्यप्रद हो ।

आत्मबल संचय गर्नको लागि जति धेरै साधनाहरू गरिन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ । तल उल्लेखित पाँच प्रकारले साधकहरू गायत्री सिद्ध हुन्छन् –

१. लगातार १२ बर्षसम्म एकमाला नित्य जप गरेका हुनु ।

२. गायत्री ब्रह्मसंध्यालाइ नौबर्ष गरेको होस् ।

३. ब्रह्मचर्यपूर्वक पाँचबर्षसम्म प्रति दिन १००० मन्त्र जपेको होस् ।

४. २४ लाख गायत्रीको अनुष्ठान गरेको होस् ।

५. पाँच बर्षसम्म बिशेष गायत्री जप गरेको होस् ।

जुन व्यक्तिले यी साधनाहरूमा कम से कम एक या एक भन्दा धेरै जप पुरा गरी सकेका हुन्छन्, उनीहरू गायत्री मन्त्रको काम्य कर्म प्रयोग गरेर सफलता पाउँछन । २४ हजार अनुष्ठानको पुँजी जोसँग हुन्छ उनीहरू पनि आफ्नो-आफ्नो पुँजीको अनुसार एक सिमासम्म सफल हुन्छन् ।
तल केहि खास-खास प्रयोजनको लागि गायत्री प्रयोगको बिधिहरू दिइएको छ –

<u>रोग निवारण</u> : स्वयं आफु रोगी हुँदामा जुन स्थितिमा भएपनि त्यसै स्थितिमा मनमनै गायत्रीको जप गर्नुपर्दछ । एक मन्त्र समाप्त हुदामा र आर्को मन्त्रको सुरूको विचमा एक बीजमन्त्र पनि

लगाउँनु पर्दछ। सर्दी प्रधान रोगमा 'ए' वीज मन्त्र, गर्मी प्रधान पित्त रोगमा 'ऐ' अपच एवम् विष तथा बाथको रोगमा 'हु' बीजमन्त्रको प्रयोग गर्नुपर्दछ। निरोग हुनको लागि बृषभ बाहिनी हरियो बस्त्र लगाएको गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ।

अरूलाई निरोगी बनाउँनको लागि पनि यही बीजमन्त्रहरूको र यसै ध्यानको प्रयोग गर्नुपर्दछ। रोगीको पिडीत अङ्गमा उपर्युक्त ध्यान लगाएर जप गर्दै हात लगाएर मुसार्नु पर्दछ। जल अभिमंत्रित गरेर रोगीलाई मार्जन दिनु एवम् छर्किनु पर्दछ। यस्ता परिस्थितिमा तुलसीपत्र र मरिच गङ्गाजलमा पिनेर औषधीको रूपमा बिरामीलाई दिनु, यो सबै उपचार यस्तो हो जुन कुनै पनि रोगका रोगीलाई दिए हुन्छ त्यस्ले उस्लाई लाभ नपुऱ्याइ छाड्दैन।

विष निवारण : सर्प, विच्छी, माउरी र विषालु जीवहरूबाट टोकिएकोमा बडो पीडा हुन्छ। साथै शरीरमा विष फैलनाले मृत्युसम्म हुने भय रहन्छ। यसप्रकारको घटना घटित भएमा गायत्री शक्तिद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ ।

पिपलको काठको समिधाबाट बिधिबत हवन गरेर त्यस्को भष्मलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ। आफ्नो नासिकाको जुन स्वर चलिरहेको छ त्यहि हातमा अलिकति भष्म लिएर आर्को हातबाट त्यस्लाई अभिमंत्रित गर्दै जानु र वीजमन्त्र लगाएर तथा रातो बर्णको घोडा चढ्नु भएकी गायत्र भगवतीको ध्यान गर्दै त्यस भष्मलाई बिषालु किराले टोकेको ठाउँमा दुई-चार मिनेट मल्नु। त्यस्ले जादुको जस्तै काम गर्दछ र बिरामीलाई तुरन्तै आराम हुन्छ।

सर्पले टोकेको ठाउँमा रक्त चन्दनबाट गरेको हवन भष्म लगाउँनुपर्दछ र अभिमंत्रीत गरेर घ्यु पिलाउँनु पर्दछ। पहेलो सरस्यौ अभिमंत्रित गरेर त्यस्लाई पिनेर दसवटै इन्द्रियहरूको द्वारमा अलिअलि लगाई दिनुपर्दछ। यसो गर्नाले सर्पको विष हराएर जान्छ।

बुद्धि बृद्धि : गायत्री प्रधानतः बुद्धिको शुद्ध प्रखर र समुन्नत गर्ने मन्त्र हो। मंदबुद्धि र स्मरण शक्तिको कमी भएका मानिसले यस्बाट विशेष प्रकारको फाईदा उठाउन उक्दछन्। जुन बालक अनुतीर्ण हुन्छन् पाठ ठिक प्रकारले याद गर्न सक्दैनन् उनीहरूको लागि यो उपासना धेरै उपयोगी हुन्छ।

सुर्योदयको समय प्रथम किरणहरू पानीले भिजेको मस्तकमा पर्न दिनुपर्दछ, । पूर्वतिर मुख गरेर आधाखुलेको आँखाबाट सुर्यको दर्शन गर्दै सुरूमा ३ पटक ॐ को उच्चारण गर्दै गायत्रीको जप गर्नुपर्दछ। कम से कम एक माला मन्त्र अवश्य जप्नुपर्दछ। त्यसपछि हातको हत्केलालाई सुर्यतिर फर्काएर मानो आगो तापे जस्तो गर्नु पर्दछ। यस स्थितिमा १२ मन्त्र जपेर हत्केलालाई आपसमा रगड्नु पर्दछ। तातो हातले मुख, आँखा, नाक, घाटी, कान, निधार आदि समस्त टाउकोभरी हात फेर्नु पर्दछ।

राजकिय सफलता : कुनै सरकारी कार्य, मुद्दा, राज्य स्विकृति, नियुक्ति, आदिमा सफलता प्राप्त गर्नको लागि गायत्रीको उपयोग गर्न सकिन्छ। जुन समयमा अधिकारी सम्मुख उपस्थित हुन परोस् अथवा कुनै आवेदनपत्र लेख्नु परेको होस्, त्यस समयमा यो हेर्नुपर्दछ कि कुन चाही स्वर चलिरहेको छ। यदि दाँया स्वर चलिरहेको छ भने सुनौलो वर्णको ज्योती मस्तिष्कमा ध्यान गर्नु पर्दछ र यदि बाँया स्वर चलिरहेको छ भने हरियो रङ्गको प्रकाशको ध्यान गर्नुपर्दछ। मन्त्रमा सातौ व्याहुतिहरू (ॐ भूः भुवः स्वः महः जन तपः सत्यम्) लगाउदै १२ मन्त्रहरूको मनमनै जप गर्नुपर्दछ। आँखालाई त्यस हातको औलाको नङमा राख्नुपर्दछ। जतापट्टी स्वर चलिरहेको हुन्छ भगवतीको मानसिक आराधना प्राथाना गर्दै संबन्धित ठाउँमा प्रवेश गर्नाले सफलता मिल्दछ।

दरिद्रताको नाश : दरिद्रता, हानि, ऋण, बेकारी, साधनहीनता, बस्तुहरूको अभाव, कम आम्दानी, बढदो खर्च, कुनै रोकिएको आवश्यक कार्यहरू आदिको व्यर्थ चिन्ताबाट मुक्ति दिलाउँन गायत्री साधना वडो लाभदायक र सहायक सिद्ध हुन्छ । त्यसबाट यस्तो मनोभूमि तैयार हुन्छ, जुन वर्तमान अर्थ चक्रबाट पार गरेर साधकलाई संतोषजनक स्थितिमा पुऱ्याई दिन्छ ।

दरिद्रता नाशको लागि गायत्रीको श्री शक्तिको उपासना गर्नुपर्दछ । मन्त्रको अन्तमा तीन चोटी श्री वीजको संपुट लगाउँनुपर्दछ । साधनाकालमा पहेलो कपडा, पहेलो फुल, पहेलो जनै, पहेलो तिलक, पहेलो आसन प्रयोग गर्नुपर्दछ र आइतवार ब्रत राख्नुपर्दछ । पिताम्वरधारी हात्तिमा सवार गायत्री माताको स्वरूपको ध्यान गर्नुपर्दछ । पहेलो रङ्ग लक्ष्मीको प्रतिक हो भोजनमा पनि पहेलो रङ्गको धेरै प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसप्रकारको साधनाबाट धनको बृद्धि र दरिद्रताको नाश हुन्छ ।

सुसंततिको प्राप्ति : जस्को संतान भएका छैनन् अथवा भएर पनि मर्दछन्, रोगी रहन्छन्, गर्भ रहेपनि पतन हुन्छ, भए पनि केवल छोरी हुन्छन भने यस कारणबाट आमा-बाबु दुःखी हुनु स्वभाविकै हो । यसप्रकारको दुःखबाट भगवती गायत्रीको कृपाबाट दुःख जति सबै हटेर जान्छ ।

यसप्रकारको साधनामा दुवै स्त्री र पुरूष सम्मिलित हुन सकेमा धेरै नै राम्रो हुन्छ । एकपक्षद्वारा पुरा भार काधमा लिनाले आंशिक रूपमा मात्र सफल हुन्छ । प्रातःकाल नित्य कर्मबाट निबृत्त भएर पूर्वाभिमुख भएर साधनामा बस्नुपर्दछ । आँखा बन्द गरेर सेतो बस्त्र आभुषण अलंकृत, किशोर आयु भएकी, कमलको फुललाइ धारण गर्नुभएकी गायत्रीको ध्यान गरून् । यै वीजको संपुट लगाएर गायत्रीको जप चन्दनको मालाबाट गर्नुपर्दछ ।

नाकबाट सास तानेर नाइटोसम्म लैजानु पर्दछ । पेटमा जतिसम्म वायु भर्न सकिन्छ भर्नुपर्दछ । फेरी साँस रोकेर यै वीज संम्पुटित गायत्रीको कम से कम तीन पटक जप गर्नुपर्दछ । यसप्रकार पेटमा गायत्री शक्ति आकर्षण र धारण गराउँनेले यो प्राणायाम प्रतिदिन दशपटक गर्नुपर्दछ । त्यसपछी आफ्नो अण्डकोष र गर्भासयमा स्वैतवर्ण ज्योतिको ध्यान गर्नुपर्दछ । यस साधनाबाट स्वस्थ, सुन्दर, तेजस्वी, गुणवान, बुद्धिमान सन्तान उत्पन्न हुन्छन् ।

यस साधनाका दिनहरूमा प्रत्येक आइतबार चामल, दुध, दही आदी केवल सेता पदार्थ वस्तुहरूको मात्र भोजनमा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

शत्रुताको संहार : द्वेष, कलह, मुद्दामामिला, मन मुटावलाई हटाउँनु परेमा र अत्याचारी, अन्यायी, अकारण आक्रमणगर्ने मनोबृत्तिलाई संहार गर्नु, आत्मा तथा समाजमा शान्ति राख्नको लागी कली वीज मन्त्रहरूको संपुट समेत रक्तचन्दनको मालाबाट पश्चिम मुख भएर गायत्रीको जप गर्नुपर्दछ । जपकालमा निधारमा भष्मको तिलक लगाउँनु पर्दछ र उनको आसन हुनुपर्दछ । रातो लुगा लगाएको सिंहमा सवार गरेकी, खड्ग धारण गरेकी, बिकराल शरीर भएकी दुर्गा स्वरूपी गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ ।

जुन व्यक्तिहरूसँग द्वेष दुर्भाव निवारण गर्नु छ उनीहरूको नाम पिपलको पातमा रक्त चन्दनको मसी र अनारको कलमबाट लेख्नुपर्छ । यस पातलाइ उल्टो राखेर प्रत्येक १०८ मन्त्र जप्नुपर्दछ । यसबाट शत्रुको स्वभावमा परिवर्तन हुन्छ र उस्को द्वेष गर्ने शक्ति घट्दछ ।

भूत वाधाको शान्ति : केहि मनोवैज्ञानिक कारण सांसारिक विकृति तथा प्रेतात्माको प्रकोपबाट कतिपटक भूत बाधाको उपद्रव हुनथाल्दछ । कुनै व्यक्ति उन्मादिहरू जस्तो चेष्टा गर्न लाग्दछ । उस्को मार्गमा कुनै आर्को आत्माको आधिपत्य देखिन्छ । यस्को अतिरिक्त कुनै मानिस या पशु

यस्तो बिचित्र दशाको रोगी हुन्छन् जस्तो कि साधारणबाट हुदैनन् । भयानक आकृत्तिहरू देखा पर्नु, अदृश्य मनुष्यद्वारा गरिने जस्तो क्रृयाहरू देखिनु भूतबाधाको लक्षण हो ।

यस्को लागि गायत्री हवन श्रेष्ठ हो । सतो गुणी हवन सामग्रीबाट बिधिपूर्वक यज्ञ गर्नुपर्दछ र रोगीलाई हवन स्थलमा राख्नुपर्दछ । कसैलाई अचानक भूतबाधा भएमा त्यस यज्ञको भष्मलाई रोगीको छाती, घाटी, निधार, कान, आँखा नाकमा लगाई दिनुपर्दछ ।

अरूलाई प्रभावित गर्नु : जुन व्यक्तिहरू आफ्नो प्रतिकुल छन्, उनीहरूलाई अनुकुल बनाउँनको लागि उपेक्षा गर्नेहरूमा प्रेम उत्पन्न गर्नको लागि गायत्रीद्वारा आकर्षण उत्पन्न गर्न सकिन्छ । वशीकरण त घोर तान्त्रिक क्रृयाद्वारा हुन्छन् । तर चुम्वकीय आकर्षण जस्बाट कुनै व्यक्तिको मन आफुतिर सद्भावनापूर्वक आकर्षित होस् । गायत्री दक्षिणमार्गी यस योग साधनाबाट पार हुन सक्दछन् ।

गायत्री मन्त्रको जपलाई तीन प्रणव लगाएर गर्नुपर्दछ कि निधारको मध्य भाग त्रिकुटीबाट एउटा नील वर्णको विद्युत तेजको डोरी जस्तो शक्ति निकालेर त्यस व्यक्तिसम्म पुग्दछ, जस्लाई तपाईले आकर्षण गर्नु भएको थियो र त्यस्को चारैतिर अनेक लपेटाहरूले लपेटमा लिन्छ । यसप्रकार लपेटामा लपेटीएको त्यो व्यक्ति अर्द्ध-तंत्रित अवस्थामा बिस्तारै खिचिदै आउँछ र अनुकुलताको प्रसन्न मुद्रा उस्को मुखमा छाएको हुन्छ । आकर्षणको लागि यो ध्यान वडो प्रभावशालि छन् ।

कसैको मन-मस्तिष्कमा अनुचित बिचार हटाएर उचित बिचार भर्नुहोस् तब यस्तो गर्नुपर्दछ कि शान्त चित्त भएर त्यस व्यक्तिको अखिल नीलो आकाशमा एकलै सुतिरहेको ध्यान गर्नुहोस् र कल्पना गर्नुहोस् कि उस्को कुबिचारहरू हटेर उस्मा सद्बिचारहरू भरिरहेका छन् । यस ध्यान साधना समयमा आफ्नो शरीर पनि शिथिल र नीलो बस्त्रले आफुलाई ओढाउँनु पर्दछ ।

रक्षा कवज : कुनै शुभ दिन ब्रत बसेर केशर, कस्तुरी, जायफल, जावीत्री, गोरचन यी पाँच चीजको मिश्रणलाई मसी बनाएर अनारको कलमबाट पाँच प्रणव संयुक्त गायत्री मन्त्र बिना पलिस गरेको कागत या भोजपत्रमा लेख्नुपर्दछ । कवचलाई चाँदीको बट्टा (जन्तर) मा बन्द गरेर जस्लाई लगाई दिइन्छ उस्को सबै प्रकारले रक्षा हुन्छ । रोग, अकाल, मृत्यु, शत्रु, चोर, हानि, खराब दिन कलह, भय राज्यदण्ड, भूत प्रेत अभिचार आदिबाट यस कवचले रक्षा गर्दछ । यस्को प्रताप र प्रभावबाट शारीरिक, आर्थिक, र मानसिक सुख साधनहरूमा बृद्धि हुन्छ ।

काँसको थालमा उपर्युक्त प्रकारबाट गायत्री मन्त्र लेखेर त्यस्लाई प्रसव कष्ट भोगी रहेकी प्रसुतालाई सो थाल देखाउँनु पर्दछ र फेरी सो थालमा जल हालेर त्यस्लाई घोलेर त्यो जल प्रसुतालाई पिलाउँनु पर्दछ । तब कष्ट हराएर प्रसव सुखपूर्वक र छिटो हुन्छ ।

खराब साइत र शगुनहरूको परिहार : कहिलेकाही यस्तो पनि अवसर आउँछ कि कुनै कार्य गर्नु या कतै जानु परेको छ भने त्यस समय कुनै साइत शगुन यस्ता उपस्थित भईरहेको होस् जस्को कारण अगाडी बढ्न संशय हुन्छ । यस्तो अवसरमा गायत्री मन्त्र एक माला जपे पछि कार्य आरम्भ गर्न सकिन्छ । यसबाट सारा अनिष्ट र आशंकाहरूको समाधान हुन्छ र कुनै अनिष्टको संभावना रहदैन । बिवाह नभइरहेको या वधु वर्ग नमिलेको होस्, बिवाहको बेलामा सुर्य, बृहस्पति, चन्द्रमा आदिको बाधा भए २४ हजार जपको नौ दिने लघु अनुष्ठान गरेर बिवाह गरीदिनु पर्दछ । यस्ता बिवाहबाट कुनै प्रकारको अनिष्ट हुने संभावना रहदैन । यो सबै प्रकारबाट शुद्ध र ज्योतिष सम्मत बिवाहको समान नैं ठीक मान्नु पर्दछ ।

खराब सपनाहरूको फलको नाश : रात या दिनमा सुत्दा कहिले काहि कैयौ पटक यस्तो भयंकर सपना देखिन्छ, जस्बाट स्वप्नकालमा भयंकर त्रास र दुःख पाइन्छ एवम् उठ्दा व्युझदा पनि त्यस्को स्मरणले डर लागि रहन्छ । यस्तो सपनाले कहिलेकाही अनिष्ट आशंकाको संकेत गर्दछ । जब यस्ता सपनाहरू देखिन्छ, तब एक सप्ताहसम्म प्रतिदिन दस-दस माला गायत्रीको जप गर्नु पर्दछ र गायत्रीको पुजन गर्नुपर्दछ । गायत्री सहस्रनाम या गायत्री चालीसाको पाठ पनि दुस्वप्नहरूको प्रभावलाई नष्ट गर्ने खालको छ ।

उपर्युक्त पंक्तिहरूमा केही प्रयोग र उपचारहरूको अभ्यास गराइएको छ । अनेक बिषयमा अनेक विधिबाट गायत्रीको जुन उपयोग हुन सक्तछ, त्यस्को बिवरण विस्तृत छ । यस्ता सानातिना लेखहरूमा समेट्न सकिदैन, त्यस्लाई त स्वयम् अनुभव गरेर अथवा यस मार्गको कुनै अरूको सफल प्रयोक्ता एउटा प्रदर्शक नियुक्त गरेर मात्र थाहाँ पाउँन सकिन्छ । गायत्रीको महिमा अपार छ, यो कामधेनु हो, यस्को साधना उपासना गर्ने मानिस कहिल्यै पनि निराश भएर फर्किदैन ।

गायत्रीको अर्थ चिन्तन

ॐ भूभुर्व स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ॐ – ब्रह्म
भूः – प्राण स्वरूप
भुव – दुखनाशक
स्वः – सुखस्वरूप
तत – उस
सवितु – तेजस्वी, प्रकाशवान
वरेण्यं – श्रेष्ठ
भर्गो – पापनाशक
देवस्य – दिव्यलाई, दिनेवालालाई
धीमहि – धारण गर्ने
धियो – बुद्धिलाई
यो – जुन
नः – हाम्रो
प्रचोदयात् – प्रेरित गरून्

गायत्री मन्त्रको यस अर्थमा मनन एवम् चिन्तन गर्नाले अन्तःकरणमा त्यस तत्वहरूको बृद्धि हुन्छ, जुन मानिसलाई देवत्वतिर लैजान्छ । यो भाव वडो शक्तिदायक, उत्साहप्रद, सतोगुणी उन्नायक एवम् आत्मवल बढाउने खालको छ । यो भावहरूको नित्यप्रति केही समय मनन् गर्नु पर्दछ ।

१. "भूःलोक, भुवःलोक, स्वःलोक, यो तीन लोकमा ॐ परमात्मा समाएका छन् । यो जति पनि विश्व ब्रह्माण्ड छ परमात्माको साकार प्रतिमा हो । कणकणमा भगवान समाएका छन् । सर्वव्यापक परमात्मालाइ सर्बत्र देख्दै मलाई कुबिचार र कुकर्मबाट सदा टाढा रहनु पर्दछ एवम् संसारको सुख शान्ति तथा शोभा बढाउँनमा सहयोग दिएर प्रभुलाई सच्चा पूजा गर्नुपर्दछ ।

२. तत् = त्यस परमात्मा, सवितुः =तेजस्वी, वरेण्यं = श्रेष्ठ, भर्गो = पापरहित र देवस्य = दिव्य छ, त्यस्लाई अन्तःकरणमा धारण गर्दछु । यस्तो गुण भएको भगवानले मेरो अन्तःकरणमा प्रविष्ट भएर मलाई पनि तेजस्वी, श्रेष्ठ, पापरहित एवम् दिव्य बनाउनु हुन्छ । म प्रतिक्षण यी गुणहरू युक्त हुदै जान्छु । यी दुवैको मात्रा मेरो मस्तिक तथा शरीरको कणकणमा वढ्दछ । म यी गुणहरूबाट ओतप्रोत हुदै जान्छु ।

३. त्यस परमात्मा नः हाम्रो, धियो = बुद्धिलाई, प्रचोदयात् = सन्मार्गमा प्रेरित गरून् । हामी सबैलाई हाम्रो स्वजन-परिजनहरूको बुद्धि सन्मार्गगामी होस् । संसारको सबभन्दा बडो विदूसि,

सुखहरूको आदि माता सद्‌बुद्धिलाई पाएर हाम्रो यो जीवनमा नै स्वर्गिय आनन्द उपयोग गरौ । मानव जीवन सफल बनाऔ ।

उपर्युक्त तीन चिन्तन संकल्प बिस्तारै-बिस्तारै मनन् गर्नुपर्दछ । एकएक शव्दमा केही क्षण रोकिनु पर्दछ र त्यस शव्दको कल्पना चित्र मनमा बनाउँनुपर्दछ ।

जब यो शव्द पढीरहेको हुन्छ परमात्मा भूः भुवः स्वः तीनै लोकहरूमा व्यप्त छन् तब यस्तो कल्पना गर्नुपर्दछ जसरी हामी पाताल, पृथ्वी, स्वर्गलाई राम्रोसँग देखिरहेका छौ र त्यस्मा गर्मी, प्रकाश, विजुली, शक्ति या प्राणको जस्तै परमात्मा सर्वत्र समाएको छ । यो बिराट ब्रह्माण्ड इश्वरको एक जीवित जागृत साकार प्रतिमा हो । गीतामा अर्जूनलाई जुन प्रकार भगवानले आफ्नो बिराट स्वरूप देखाउँनु भएको छ, त्यस्तै बिराट पुरूषको दर्शन आफ्नो कल्पना लोक मानस आँखाहरूबाट गर्नुपर्दछ । मनभरी यस बिराट विश्वपुरूषको दर्शन गर्नुपर्दछ कि म यस विश्व पूरूषको पेटमा बसीरहेको छु । मेरो चारैतिर परमात्मा नै परमात्मा छ । यस्तो महाशक्तिको उपस्थितिमा कुबिचार र कुकर्मलाइ म कुन प्रकार अंगिकार गर्न सक्दछु । यस विश्व पुरूषको कणकण मेरो लागि पूजनीय छ । उस्को सेवा, सुरक्षा एवम् शोभा बढाउँनमा प्रबृत्त रहनु नै मेरो लागि श्रेयकर छ ।

संकल्पको दोस्रो भागलाई चिन्तन गर्दै आफ्नो हृदयको भगवानको सिंहासन अनुभव गर्नुपर्दछ र त्यस तेजस्वी सर्वश्रेष्ठ निर्विकार दिव्य गुणहरू भएको परमात्मालाई बिराजमान देख्नुपर्दछ । भगवानको झाकी ३ रूपमा गर्न सकिन्छ । (१) विराट पुरूषको रूपमा (२) राम, कृष्ण, विष्णु, गायत्री, सरस्वती आदि रूपमा र (३) दीपकको ज्योतीको रूपमा । यो आफ्नो भावना, इच्छा र रूचिमाथी छ । परमात्माको पुरूष रूपमा गायत्रीलाई मातृ रूपमा आफ्नो रूचिको अनुसार ध्यान गर्न सकिन्छ । परमात्मा स्त्री पनि हुन् र पुरुष पनि । गायत्री साधकहरूलाई माता गायत्रीको रूपमा ब्रह्मलाई ध्यान गर्न रूचाउछन् । सुन्दर छवीको ध्यान गर्दै त्यस्मा सुर्य समान तेजस्विता, सर्वोपरि श्रेष्ठता परम पवित्र निर्मलता र दिव्य सतोगुणको झँाकि गर्नुपर्दछ । यसप्रकार गुण र रूप भएको ब्रह्मशक्तिलाई आफ्नो हृदयमा स्थायी रूपबाट बस्नु आफ्नो रोमरोममा छाएको अनुभव र भावना गर्नुपर्दछ । संकल्पको तेस्रो भाग हो चिन्तन गर्दा यस्तो अनुभव गर्नुपर्दछ कि त्यस गायत्री ब्रह्मशक्ति हाम्रो हृदयमा निवास गर्ने भावना तथा मस्तिकमा बस्ने बुद्धिलाई समातेर सात्विकताको धर्म, कर्तव्यको सेवाले सत्‌पथमा तानेर लैजान्छ । बुद्धि र भावनाको यस दिशामा हिड्नेको अभ्यास तथा प्रेम उत्पन्न गर्दछ र ती तीनवटैले आनन्द, उत्साह, तथा संतोष अनुभव गर्दै माता गायत्रीको सँगसँगै चलिरहेको छ ।

गायत्रीमा दिएको यो तीन भावनाहरू क्रमशः ज्ञानयोग, भक्तियोग र कर्मयोग हो । यही तीन भावनाहरूको बिस्तार भएर योगको ज्ञान, भक्ति र कर्म यो तीन आधार बनेको छ । गायत्रीको अर्थ चिन्तन वीजरूपमा आफ्नो अन्तरात्मालाई तीन योगहरूलाई त्रिवेणीमा स्नान गराएझै छ ।

यसप्रकार चिन्तन गर्नाले गायत्री मन्त्रको अर्थ राम्रोसँग हृदयमा हुन्छ र यस्को प्रत्येक भावनाले मनमा आफ्नो छाप जमाउँछ । जस्बाट यस्को परिणाम केही दिन मै देखिन थाल्दछ कि मन कुबिचार कुमार्गबाट हटेका छन् र मनुष्यजन्य सद्‌बिचार एवम सत्कर्ममा उत्साहपूर्वक रस लिन थाल्दछ । यस प्रबृत्ति आरम्भमा चाहे जतिसुकै मन्द किन नहोस्, यो निश्चित छ कि यदि त्यो

रहिरहे, निभ्न नपाएमा निश्चयनै आत्मा दिनदिनै समुन्नत हुदै जान्छ र जीवनको परम लक्ष्य समीपमा खस्कदै आउँछ।

गायत्री माता्सँग वार्तालाप गर्नेको साधना

साधनाको दिव्य ज्योती जतिजति प्रकाशित हुदै जान्छ, त्यतित्यति अन्तरात्माको ग्राह्यशक्ति बढ्दै जान्छ। रेडीयो यन्त्रको भित्र भल्भ लागेका हुन्छन् जस्मा विजुलीको संचार हुनासाथ ती भल्वहरू बल्न थाल्दछन्। प्रकाश हुनासाथ यन्त्रको ध्वनी समाउँने भाग जागृत हुन्छ र इथर तत्वमा भ्रमण गरेर सुक्ष्म तरङ्गहरूलाई समाउँन थाल्दछ। यस कृयाद्वारा रेडियो बज्न थाल्दछ। साधना एउटा बिजुली हो जस्बाट मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारको वल्व दिव्यज्योतीबाट जगमगाउँन थाल्दछ। यसप्रकारको सिधा प्रभाव अन्तरात्मामा पर्दछ जस्बाट त्यस्को सुक्ष्म चेतना जाग्रीत हुन्छ र दिव्य सन्देशलाई इश्वरीय आादेशलाई, प्रकृतिको गुप्त रहस्यलाई संझने वुझ्ने योग्यता उत्पन्न हुन्छ। यस प्रकार साधकलाई अन्तःकरण रेडियोको उदाहरणमा जान्छ र त्यसद्वारा सुक्ष्म जगतको ठुला-ठुला रहस्यमय कुराहरूको प्रकटीकरण हुन थाल्दछ।

ऐना जति स्वच्छ र निर्मल हुन्छ त्यति त्यस्मा प्रतिच्छायाँ स्पष्ट देखिन थाल्दछ। मैलो ऐना धुमिलो हुन्छ। यस्मा मुख राम्ररी देखिदैन। साधनाबाट अन्तरात्मा निर्मल हुन्छ र उस्मा दैव्यि तत्वको इश्वरीय संकेतहरूको अनुभव स्पष्ट रूपमा हुन्छ। अध्यारोमा के भइरहेका छन् त्यो थाहाँ पाउँन गाह्रो हुन्छ जब बत्ति बल्छ त्यस्को प्रकाशमा त्यस अन्धकारमा लुकेका सवै बस्तुहरू प्रष्ट देखिन्छ र पहिलेको अन्धकारको रहस्य सबका सब प्रत्यक्ष देखापर्छ।

गायत्री साधकको मनोभूमि सफा हुन्छ, उनीहरूमा अनेक गुप्त कुराहरूको रहस्य आपसे आप खुल्न थाल्दछन् यसै तथ्यलाई गायत्री दर्शनको कुराकानि पनि भन्न सकिन्छ। साधनाको परिपक्क अवस्थामा, सपना या जागृत अवस्थामा भगवतीको दर्शन गर्न दिव्य कानले मात्र प्राप्त गर्दछ। कसैलाई प्रकाशमय ज्योतीको रूपमा, कसैलाई अलौकिक देवीको रूपमा, कसैलाई संवन्धित कुनै स्नेहमयी नारीको रूपमा दर्शन हुन्छ भने उहाँको संदेशलाई कसैले प्रत्यक्ष रूपमा बार्तालाप जस्तै गरेर प्राप्त गर्दछन् भने कसैलाई कुनै बहानाबाट घुमाई फिराई संझाएको जस्तो प्रतित् हुन्छ। कसैलाई आकाशवाणी जस्तै प्रष्ट शव्दहरूमा आदेश हुन्छ। यो साधकको विशेष मनोभूमिमा निर्भर गर्दछ। हरेकलाई यसप्रकारको अनुभव हुन सक्तैन तर एक प्रकारबाट हरेक साधक माता समिप पुग्दछ र उहाँबाट आफ्नो आत्मिक स्थिति अनुरूप स्पष्ट या अष्पष्ट उत्तर पाउँन सक्तछन्। एउटा तरिका यो हो कि एकान्त स्थानमा शान्त चित्त भएर आरामसँग शरीरलाई ढिला छोडेर बसोस्, चित्तलाई चिन्तारहित राखोस्, शरीरमा लगाएको बस्त्र शुद्ध रहोस्, आँखा बन्द गरेर प्रकाश ज्योती या हंसवाहिनीको रूपमा हृदय स्नानमा गायत्रीलाई ध्यान र मनमनै आफुलाई भगवती संमुख बार-बार दोहराउँनुहोस्। यस ध्यानलाई दस मिनेट गर्दा उप्रान्त तीन लामो स्वासलाई यसप्रकारले तान्नुहोस् मानो अखिल वायुमण्डलमा व्याप्त महाशक्ति श्वासद्वारा प्रवेश गरेर अन्तःकरणको कणकणमा व्याप्त भइसकेकी छिन्। अव ध्यान बन्द गरि दिनुहोस्, मनलाई सबै प्रकारको बिचारवाट शुन्य गरिदिनुहोस्। आफ्नो तर्फबाट कुनै बिचारलाई उठ्न नदिनुहोस्। मन र हृदय सर्वथा विचाररहित हुनुपर्दछ।

यस शुन्य अवस्थामा स्तव्धतालाई भङ्ग गर्दै अन्तःकरणमा स्फुरण जस्बाट अनायास कुनै औचित्यभाव उत्पन्न हुन्छ। यकायक कुनै बिचार अन्तरात्मामा यसप्रकार उद्भव हुन्छ मानो कुनै अज्ञान शक्तिले जवाफ दिईरहेको होस्। पवित्र हृदय जब उपर्युक्त साधनाद्वारा अरू पनि दिव्य

पवित्रताबाट परिपूर्ण रन्छन्, पटल सुक्ष्म दैवीशक्ति जुन व्यक्ति अन्तरात्मा र समष्टि परमात्मामा समानरूपबाट व्यप्त छन् । त्यस पवित्र हृदय पटलमा आफ्नो कार्य गर्न सुरू गरिदिन्छन् र कुनै यस्ता प्रश्न, संदेह र संकाहरूको जबाफ पाइन्छ, जुन पहिले धेरै बिवादास्पद, संदेहयुक्त र रहस्यमय बनेका थिए । यस प्रक्रृयाबाट वेदमाता गायत्री साधकसँग बार्तालाप गर्नुहुन्छ र उनीहरूको जिज्ञासालाई समाधान गर्नुहुन्छ । यही क्रम व्यबस्थापूर्वक अँगाडी बढाउँदै गएमा पछि गएर त्यस साधकलाई शरीररहित दिव्य मातासँग त्यसै प्रकार दोहोरा कुराकानी गर्न संभव हुन सक्तछ । जस्तो कि जन्म दिने तनधारी मातासँग गर्न संभव र सुगम हुन्छ ।

मातासँग कुराकानीको विषय आफ्ना निम्न कोटीको आवश्यकताको संवन्धमा हुनुहुदैन । विशेषतः आर्थिक प्रश्नहरूको लोभी नहुनु, किनकी यस्ता प्रश्नहरूले मनमा स्वार्थ, सांसारिकता आदिको अन्य अनेक मलिन भावनाहरू उठछन् र अन्तःकरणको त्यस पवित्रलाई नष्ट गरिदिन्छन् । जुन की मातासँग कुरा गर्नको संबन्धमा आवश्यक छ । चोरले चोरेको बस्तु, गाड-धन, तेज-मन्द, सट्टा लाटरी, चिट्ठा, हारजित, आयु सन्तान, स्त्री, मुद्धा मामिला नोकरी, लाभ-हानी जस्ता प्रश्नहरूलाई माध्यम बनाएर जुन मानिस त्यस दैवी शक्तिसँग वार्तालाप गर्न चाहन्छ उनीहरू माताको नजरमा यस योग्य, यस्तो अधिकारी संभिदैनन् । जोसँग यस्तो कुराकानी गर्नु परोस् । यस्ता अनाधिकारी मानिसहरूको प्रयत्न प्रायः असफल हुन्छ । उनीहरूको मनोभूमिमा प्रायः कुनै दैवी शन्देस नै आउँदैन । यदि आएपनि ति माताको वाणी नभएर अन्य श्रोतबाट उद्भव भएका हुन्छन् । फलस्वरूप उनीहरूको सहायता र विश्वस्तता सन्दिग्ध हुन्छ ।

वर्तमान समयमा यो दोष मानिसहरूमा धेरै मात्रामा फैलिएको छ । यस अर्थ युगमा धनलाई यति धेरै महत्व दिएको छ कि त्यस्को अगाडी मानिसमा आध्यात्म शक्तिहरू प्राय कुण्ठित भएका छन् । यस्तै मानिसहरूको दृष्टिमा देवी-देवताहरूको पूजा र इश्वरको उपासनाको मूल्य पनि योनै छ कि यसद्वारा सांसारिक वैभव र संपत्तिको प्राप्ति हुन्छ । रूपैया पैसाको मोह मायाले मानिसहरूको बुद्धिलाई यसरी बिगारिदिएको छ कि उनीहरू धनको लागि धर्मलाइ छिटै त्यागनु, इमान समेत बेच्न तयार हुन्छन् । यस्ता मानिसहरूबाट यो आशा गर्नु कि थोरै पाठ-पूजा, जप-किर्तन, या अन्य प्रकारको धार्मिक कर्मकाण्डबाट उनीहरूलाई अलौकिक शक्तिको आभास हुन थाल्दछ या उनीहरू आवश्यकता पर्दा दैवीशक्ति पाउँछन्, निरर्थक हो । यसप्रकारको बिशेष सुबिधाहरू अरू अनुग्रहको उनीहरू नै हुन सक्दछन् । जो आफ्नो दृष्टिकोण पर्यन्त उच्चा राखुन् र केवल स्वार्थमा मात्र होइन परमार्थका तर्फ पनि सदैव ध्यान दिदै रहुन् ।

मातासँग कुराकानी आध्यात्मिक, धार्मिक आत्मकल्याणकारी, जनहितकारी, परमार्थिक लोकहितको सवालमा गर्नुपर्दछ । कर्तव्य र अकर्तव्यको गुत्थिहरूको बिवादास्पद विचार, बिश्वास र मान्यतालाई लिएर यस्ता कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

यसप्रकारको कुराकानीमा आफ्ना तथा अरू मानिसहरूको पूर्व संबन्धको बारेमा कति महत्वपूर्ण कुरा प्रकाशमा आउँन सक्दछ । जीवन निर्माणको सुझाव पाइन्छ तथा यस्ता संकेतहरू पाइन्छ जस्को अनुसार कार्य गर्नाले आशाजनक सफलताहरू पाइन्छ । सद्गुणको, सात्विकताको मनोवलको, दुरदर्शिताको, बुद्धिमत्ता तथा आन्तरिक शान्तिको उद्भव त अवश्य नै हुन्छ । यस प्रकार मालाको बार्तालाप साधकको लागि सबै प्रकारबाट कल्याणकारक सिद्ध हुन्छ ।

साधकको सपना निरर्थक हुदैन

साधनाबाट एउटा बिशेष दिशामा मनोभूमिको निर्माण हुन्छ । श्रद्धा, बिश्वास तथा साधना बिधिको कार्य प्रणाली अनुसार आन्तरिक क्रृयाहरू त्यै दिशामा प्रवाहित हुन्छन् जस्वाट मन, बुद्धि, चित्त र अहंकारहरूले त्यस्तै रूप धारण गर्न थाल्दछन् । भावनाहरूको संस्कार अन्तरमनको गहिराई सम्म पुगेर जान्छ । गायत्री साधकको मानसिक गतिबिधिमा आध्यात्मिक एवम् सात्विकताको प्रमुख स्थान बन्दछ । यसैले सार्थक सपना नै देख्दछन् । गायत्री साधकहरूले साधारण व्यक्तिको जस्तो निरर्थक सपना धेरै कम मात्रामा देख्दछन् । उनीहरूको मनोभूमि यस्तो अव्यबस्थित हुदैन । जस्मा आफुले चाहे जस्तो उल्टा सिधा सपनाहरू उद्भव हुदा हुन् । जहाँ व्यबस्था स्थापित भैसकेको हुन्छ त्यहाँको क्रृयाहरू पनि व्यबस्थित हुन्छ । गायत्री साधकको सपनालाई हामीले धेरै समय देखि ध्यानपूर्वक सुन्दै रहेका छौ र त्यस्को मूल कारणहरूमा बिचार पनि गरिरहेका छौ । त्यस अनुसार हामी यो निष्कर्षमा पुगेका छौ कि मानिसहरूको सपना निरर्थक धेरै कम हुन्छ । त्यस्मा सार्थकताको मात्रा धेरै हुन्छ ।

निरर्थक सपना अत्यन्त अपूर्ण हुन्छ । त्यस्मा केवल कुनै कुराको सानो झाँकी हुन्छ फेरि त्यस्को तारतम्य तुरन्त बिग्रिहाल्छ । दैनिक व्यवहारको क्रृयाहरू सामान्य स्मृति आस्तिकमा फेरीफेरी जागृत हुदै रहन्छ र भोजन, स्नान, साँसलिनु जस्ता साधारण कुराहरू दैनिक स्मृतिका अस्तव्यस्त सपना देखिन्छन् । यस्ता सपनाहरू निरर्थक हुन्छन् । सार्थक सपनाहरूले केहि विशेषता लिएका हुन्छन् । त्यस्मा केहि बिशेषता बिचित्रता नविनता घटनाक्रम एवम् प्रभाबोत्पादक क्षमता हुन्छन् । त्यस्लाई देखेर मनमा भय, शोक, चिन्ता, क्रोध हर्ष, विषाद, लोभ, मोह जस्ता भावहरू उत्पन्न हुन्छन् । विद्या त्यागदा पनि छाप मनमा बनिरहन्छ र चित्तमा हमेसा यो जिज्ञासा उत्पन्न हुन्छ कि यस सपनाको अर्थ के हो?
साधकहरूको सार्थक सपनालाई चार भागमा बाड्न सकिन्छ ।

(१) पूर्वसंचित कुसंस्कारको निस्कासन् । (२) श्रेष्ठ तत्वहरूको स्थापनाको प्रकटीकरण (३) भविष्य संभावनाको पुर्वाभ्यास र (४) दिव्य दर्शन । यस चार श्रेणी अन्तर्गत बिविध प्रकारको सबै सार्थक सपनाहरू आउँछन् ।

१. कुसंस्कारहरूको निष्कासन : कुसंस्कारहरूलाई नष्ट गर्ने सपना पूर्व संचित संस्कारको निष्कासनमा यसैले हुन्छ कि गायत्री साधनाद्वारा आध्यात्मिक तत्व बृद्धि साधकको अन्तःकरणकमा हुन्छ । जहाँसम्म बस्तु राखिन्छ त्यहाँ आर्कोलाइ हटाउँन पर्दछ । गिलासमा पानी भरियोस् तब त्यस गिलासभित्र रहेको वायु हावाले हट्नुपर्दछ । रेलको डव्वामा नयाँ मुसाफिरहरू ओर्लिउन् । दिनमा प्रकाश आउँनाले अन्धकारले भाग्नु नै पर्दछ । यसैप्रकार गायत्री साधकको अन्तरजगतमा जुन दिव्यतत्वको बृद्धि हुन्छ त्यस सुसंस्कारहरूको लागि नियुक्त हुनुपर्दछ । कुसंस्कारको निष्कासन स्वभाविक हुन् । यो निष्कासन जागृत अवस्थामा पनि भईरहेका हुन्छन् र स्वप्न अवस्थामा पनि । विज्ञानको सिद्धान्त अनुसार बिस्फोटद्वारा उष्ण विर्यको पदार्थ जब स्थानच्युत हुन्छन् तब त्यस्ले एउटा झटका मार्दछ । बन्दुक जब चलाइन्छ तब त्यस्ले पछिल्तीर धकेल्दछ । बारूद जब बल्दछ तब एउटा धडाक आवाज आउँछ । दिपकको निभ्ने समयमा एक पटक जोरसँग ज्वाला उठ्दछ । यसप्रकार कुसंस्कार पनि मानिस लोकबाट प्रयाम गर्दा मष्तिस्किय तत्वहरूमा आघात गर्दछ र ती आघातहरूको प्रतिक्रृया

स्वरूप जुन विक्षोभ उत्पन्न हुन्छ त्यस्लाई स्वप्न अवस्थामा भयंकर अस्वभाविक, अनिष्ट, एवम् उपद्रवको रूपमा देखिन्छ ।

भयानक हिंस्रक पशु, सर्प, बाघ, पिशाच, चोर, डाकु, आदिको आक्रमण हुनु सुनसान एकान्त डरलाग्दो जङ्गल देखिनु, कुनै प्रियजनको मृत्यु आगलागि, वाढी, भुकम्प युद्ध आदिको भयानक दृष्य देख्नु अपहरण, अन्याय, शोषण, विश्वासघातद्वारा आफु घायल हुनु, विपत्तिमा पर्नु, अनिष्टको आशंकाबाट चित्त चंचल हुनु आदि भयानक डरलाग्दा सपना जस्को कारण मनमा चिन्ता, पिडा, भय, क्रोध, द्वेष, शोप, कायरता, लाछीपन, ग्लानी, घुणा, इत्यादि भाव उत्पन्न हुन्छन् । तिनिहरू पूर्व सञ्चित यही कुंस्कारहरूको अन्तिम झाँकीको प्रभाव हुन्छन् । यस्ता सपनाले भन्दछ कि जन्म जन्मान्तरहरूको संचित कुप्रबृत्ति अब आत्मदर्शन र अभिवादन गर्दै गइरहेका छन् र मनले सपनामा यस परिवर्तनलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुको साथसाथै एउटा अलंकारिक कथाको रूपमा कुनै श्रृंखलाबद्ध घटनाको चित्र खिचे र त्यस्लाई सपनारूपमा देखेर मन बहलाएको हो ।

कामवासना अन्य सबै मनोबृत्तिहरू भन्दा धेरै शक्तिशाली हुन्छ कामभोगको अनियन्त्रित इच्छा मनमा उठ्दछ र ति सबको सफल हुन असंभव छ । यसैले ति परिस्थितिहरूद्वारा दमन भएर जान्छन् र मन त्यसै अतृप्त, असन्तोष प्रेमिका जस्तै अन्तर्मनको कोष भवनमा उथलपुथल लिएर बस्दछ । यस्तो अतृप्तता त्यसै चुपचाप बस्दैन बरू मौका आउँनासाथ निद्रा अवस्थामा भएपनि आफ्नो मनसुवाहरूलाई चरितार्थ गर्नको लागि मनको लड्डु खानको लागि मन चित्त अनुसार सपनामा अभिनय रच्दछ । दिउसो घरका मानिसहरू बसेको बेलामा जसरी मुसा डराउँछ र दुलो भित्र लुकेर बस्छ अनि जब राती हुन्छ तब घरका सबै मानिसहरू सुत्दछन् अनि मुसा दुलोबाट निस्केर आफ्नो इच्छाअनुसार दौडिन थाल्दछ । दबाइएका काम वासनाहरू पनि यस्तै गर्दछन् र मनको लड्डु बनाएर खाएर चित्त बुझाउँछन् । स्वप्न अवस्थामा सुन्दर-सुन्दर बस्तुहरू देख्नु, त्यससँग खेल्नु, प्रेम गर्नु, जम्मा गर्नु, सुन्दर स्त्रीहरूलाई देख्नु, उनीहरूको नजिकमा हुनु र आउँनु, मनोहर नदी, राम्रा-राम्रा दृष्य, बन उपबन, पुष्प, फलफुल देख्नु, नृत्य, गीत, वाद्य, उत्सव, समारोह जस्ता दृष्यलाई देखेर दबाइएका वासनाहरू कसरी कुन प्रकार आफुलाई तृप्त गर्दछ । धन, पद, महत्व प्राप्ति जस्ता अतृप्त आकांक्षाहरू पनि आफ्नो तृप्तिको झुठो अभिनय रच्दछ । कहिलेकाही यस्तो हुन्छ कि आफ्ना अतृप्तको दर्दलाई, घाउलाई, पिडालाई, स्पष्ट रूपमा अनुभव गर्नको लागि यस्तो सपना देखिन्छ । मानो अतृप्त पनि बढेर गएको छ । जुन धेरै-थोरै सुख थियो त्यो पनि हातबाट गयो । अथवा मनोवांछा पुरा हुदा-हुदा कुनै आकस्मिक बाधाको कारण रोकियो ।

अतृप्तिलाई कुनै अंशमा या कुनै अन्य प्रकारबाट तृप्त गर्न एवम् अतृप्तलाई अरू पनि उग्ररूपबाट अनुभव गर्नको लागि उपर्युक्त प्रकारको सपनाहरू आउँने गर्दछ । यस्ता दबेको प्रबृत्तिहरू गायत्री साधनाको कारण उखेलिएर आफ्नो स्थान खाली गराउँदछ । त्यसैले परिवर्तन कालमा तिनिहरू गुप्तरूपमा प्रकट हुदै बिदा हुन्छन् । तदनुसार साधनाकालमा प्रायः यस्ता सपनाहरू देखिन्छन् । कुनै मृत प्रेमीको दर्शन, सुन्दर दृष्यको अवलोकन, राम्रा स्त्रीहरूसँग मिल्नु, मनवांछा पुरा हुनु आदि घटनाहरूको सपना पनि बिशेष रूपबाट देखिन्छन् । यस्को अर्थ हो कि अनेकौ दबेका अतृप्त तृष्णा, कामनाहरू अलिअलि गर्दै आफ्नो बिदाइको तयारी गरिरहेको छ । आत्मिक तत्वहरूको बृद्धिको कारण यस्तो हुनु स्वभाविक छ ।

२. दिव्य तत्वहरूको बुद्धिसुचक सपना : दोस्रो श्रेणीको सपनाहरू ती हुन्छन्, जस्बाट यो थाहाँ हुन्छ कि आफुभित्र सात्विकताको मात्रामा लगातार अभिबृद्धि भइरहेका छन् । सतोगुणी

कार्यहरूलाई स्वयम् गर्न या कुनै अन्यद्वारा भएर सपनाले यस्तो नै परिचय दिन्छ । पंडितहरूको सेवा, अभावग्रस्तहरूको सहायता, दान, जप, यज्ञ उपासना तिर्थ, मन्दिर, पूजा, धार्मिक, कर्मकाण्ड, कथा, किर्तन, प्रवचन, उपदेश, माता, पिता, साधु, महात्मा, नेता, विद्वान, सज्जनहरूको समिपता, स्वाध्याय, अध्ययन, आकाशवाणी, देवी-देवताहरूको दर्शन, दिव्य प्रकाश आदि आध्यात्मिक सतोगुणी शुभ-स्वप्नहरूबाट आपसे आप भित्र आएको शुभ तत्वहरूलाई देख्दछ र त्यस दृष्यबाट शान्तिलाभ प्राप्त गर्दछ ।

३. भविष्यको आभाष एवम दैविय संदेशको सपना : तेस्रो प्रकारको सपनाले भविष्यमा हुन सक्ने कुनै घटनाहरूको संकेत गर्दछ । प्रातःकाल सुर्योदयभन्दा एक-दुइ घण्टा पहिले देखिएको सपनामा सत्यताको धेरै अंश हुन्छ । ब्रह्ममुहुर्तमा एक त साधकको मस्तिष्क निर्मल हुन्छ भने अर्को प्रकृतिको अन्तरालको कोलाहल पनि रात्रीको स्तव्वधताको कारण धेरै अंशहरूमा शान्त भैसकेका हुन्छन् । त्यस समय सत् तत्वको प्रधानताको कारण वातावरण स्वच्छ रहन्छ र सुक्ष्म जगतमा विचरण गर्दै भविष्यको भावी बिधानहरूको केहि मात्रामा आभाषहरू आउँन थाल्दछ । कहिलेकाहि अस्पष्ट र उल्भेका यस्ता दृष्य देखिन्छन्, जस्बाट ज्ञात हुन्छ कि भविष्यमा हुने कुनै लाभ या हानीको संकेत हो । तर स्पष्ट रूपमा यो बिदित हुन सक्तैन कि यस्को वास्तबिक तात्पर्य के हो ? यस्तो उल्झन भरिएको सपनाहरूको कारण हुन्छन (१) भविष्यको बिधान साधकको वर्तमान कर्महरूको कारण केहि परिवर्तन हुन्छन् तब त्यस्को निश्चित र स्पष्ट रूप देखाएर अनिश्चित र अस्पष्ट हुन्छन्, त्यस अनुसार सपनामा उल्भिएका कुरा देखिन्छन् । (२) केहि भावी बिधान यस्तो हो जुन नयाँ कर्महरूको नया परिस्थितिहरूको अनुसार बन्दछन् र बदली रहन्छन् । तेजी, सस्तो, सट्टा, चिट्ठा आदिको बारेमा जबसम्म भविष्यको गुण नै तयार हुन पाउँछन्, पूर्व रूपबाट त्यस्को स्पष्ठता हुन सक्दैन तबसम्म त्यस्को पूर्वाभ्यास साधकलाई सपनामा देखियो तब त्यो एकांकि एवम् अपूर्ण हुन्छ । (३) आफ्नोपनको सिमा जति क्षेत्रमा हुन्छ त्यो व्यक्तिको अहम्को सिमा क्षेत्र भित्रसम्म आफुले देख्न सक्तछ, त्यसैले यस्तो पनि हुन्छ कि जुन संदेश सपनामा पाइन्छ त्यो आफ्नोपनको मर्यादामा आउँने कुनै कुटुम्वी, छिमेकी, नातेदार या मित्रको लागी हो । (४) साधकको मनोभूमि पूर्णरूपबाट निर्मल नभएको भए आकाशको सुक्ष्म अन्तरालमा धेरै बढ्दो तथ्य अधुरो या रूपान्तरित भएर देखिन थाल्दछ, जस्को कुनै व्यक्ति आफ्नो घरबाट हामीसँग भेटनको लागि हिडिसकेको होस्, तब त्यस व्यक्तिको स्थानमा कुनै अन्य व्यक्ति आउँने आभास भएको हुन्छ र यस्मा साधकको दिव्यदृष्टि धुमिलो हुन्छ, प्रष्ट हुदैन । जस्तो दृष्टिकोण हुदा केहि टाढा हिडिरहेको मानिस एउटा पुत्ला जस्तो देखिन्छ र उस्को अनुहार चिन्न सकिन्न । जब धमिलो स्वरूप आभासमा हाम्रा सपना मायाको एउटा कलित आवरण लगाई दिएर कुनै सुक्ष्म मुटको आकृति जोडीदिन्छ र डोरीलाई सर्प जस्तै बनाईदिन्छ । यस्तो सपना आधा सत्य हुन्छ तर जतिजति साधकको मनोभूमि निर्मल हुदै जान्छ, त्यति-त्यति उस्को दृष्टि पनि स्वच्छ र दिव्य हुदै जान्छ र उस्को सपना धेरै सार्थकतायुक्त हुन थाल्दछ ।

४. जागृत सपना या दिव्य दर्शन : सपना केवल रातीमा या निद्राग्रस्त हुदामा मात्र आउँदैन । त्यो त जागृत अवस्थामा पनि आउँछ । ध्यानलाई एक प्रकारले जागृत सपना नै मान्नुपर्दछ । कल्पनाको घोडामा सवार भएर हामी सुदुर स्थानहरूमा बिबिध बिधि संभव र असंभव दृष्यलाई अबलोकन गर्दछौ यो पनि एक प्रकारको सपना हो । सुतेको अवस्थामा देखिएको सपनामा कृयाहरू प्रधान हुन्छन् भने जागृत सपनामा वहिर्मनको कृया प्रमुख रूपमा काम गर्दछ । यति फरक त अवश्य छ तर यस्को अतिरिक्त निद्रा सपना र जागृत सपनाको एक जस्तै प्रणाली छन् । जागृत अवस्थामा साधकको मनोलोकमा नाना प्रकारको विचारधारा र कल्पनाको घोडा दौडीरहन्छ । यो पनि तीन प्रकारका हुन्छन् । पूर्व कुसंस्कारको निष्कासन, श्रेष्ठ तत्वहरूको

प्रकटीकरण तथा भविष्यको पूर्वाभासको सुचना दिनको लागि मस्तिष्कमा बिविध प्रकारको बिचार, भाव एवम् कल्पना चित्र आउँदछन् ।

कहिलेकाहि जागृत अवस्थामा पनि कुनै चमत्कारी दैवी अलौकिक दृष्य कसै-कसैले देख्दछन् । इष्टदेवले कुनैकुनैलाई चर्म चक्षुहरूबाट पनि दर्शन दिनुहुन्छ । कुनैकुनै भूतप्रेतलाई प्रत्यक्ष देख्दछन्, कुनैकुनैलाई अरूको मुखमा तेजोवल र मनोगत भावहरूको आकार देखाईदिन्छ । जस्को आधारमा उ अरूको आन्तरिक स्थितिलाई चिन्दछ । रोगी-निरोगी, हुनु नहुनु, संघर्षमा जित्नु, चोरी भएका वस्तु आगामी लाभ हानी, बिपत्ति-संपत्ति आदिको बारेमा कति मानिसहरूको अन्तःकरणमा एक प्रकारको आकाशवाणी जस्तो हुन्छ र उ कत्तिपटक यस्तो साँचो निक्लिन्छ कि सबैजना आश्चर्यचकित हुन्छन् ।

सफलताको लक्षण

गायत्री साधनाबाट साधकमा एक सुक्ष्म दैवी चेतनाको अविर्भाव हुन्छ । प्रत्यक्ष रूपबाट उस्को शरीर या मुखमा बिशेष अन्तर आउँदैन तर भित्रभित्रै ठुलो हेरफेर हुन्छ । अध्यात्मिक तत्वहरूको बृद्धिबाट प्राणमय कोष, विज्ञानमय कोष र मनोमय कोषमा जुन परिवर्तनहरू हुन्छन् त्यस्को छाँया अन्नमय कोषमा विल्कुलै दृष्टिगोचर नहोस् यस्तो हुनै शक्तैन यो सत्य हो कि शरीरको ढाँचा सजिलैसँग बदलिदैन, तर यो पनि सत्य हो कि आन्तरिक हेरफेरको चिन्ह शरीरमा प्रकट नभैकन रहन सक्तैन ।

सर्पको मासु कोषमा जब त्वचा तैयार हुन्छ तब त्यस्को लक्षण सर्पको शरीरमा परिलक्षित हुन्छ । उस्को शरीर भारी हुन्छ, द्रुतगतिमा दौडन सक्तैन, स्फुर्ति र उत्साहबाट बंचित हुन्छ र एक ठाँउमा त्यसै बसीरहन्छ । जब उस्को छाला पाक्दछ तब सर्पको बाहिरी छालालाई बदलि दिन्छ । त्यस्लाई काचुली फेर्नु भन्दछन् । काँचुली फेरिसके पछि सर्पमा एक नयाँ उत्साह आउँछ । उस्को चेष्टाहरू बदलिन्छ । उस्को नयाँ छालामा चिल्लोपना चमक र कोमलता प्रष्टसँग देखिन्छ । यस्तो हेरफेर साधकमा पनि हुन्छ । जब उस्को साधना गर्भमा पाक्दछ तब उस्मा केही उदासी, भारीपन, अनुत्साह, एवम् शिथिलताको लक्षण प्रतित हुन्छ तर जब साधना पूर्ण हुन्छ तब अन्य लक्षण प्रकट हुन थाल्दछ । आमाको पेटमा जबसम्म गर्भ पाक्दछ तबसम्म माताको शरीर भारी शिथिल जस्तो रहन्छ । उहाँमा अनुत्साह रहन्छ तर जब प्रसुतीबाट निबृत्ति हुन्छिन तब आफुमा एउटा हल्कापन, उत्साह एवं चैतन्यताको अनुभव गर्दछिन् ।

साधक जब साधना गर्न बस्दछ तब आफुभित्र एक प्रकारको आध्यात्मिक गर्भ धराण गर्दछ । तन्त्रशास्त्रहरूमा साधनालाई मैथुन भनिएको छ । जसरी मैथुनलाई गुप्त राखिन्छ त्यस्तै साधनालाई गुप्त राख्ने निर्देशन छ । आत्मा जब परमात्मासँग लपेटिन्छ, आलिङ्गन गर्दछ तब उस्लाई एउटा अकथनिय आनन्द आउँछ । यस्लाई भक्तिमयको तन्मयता भनिन्छ । जब दुवैको प्रगाढ मिलन हुन्छ एक आर्कोमा आत्मसात हुन्छन् तब त्यस स्खलनलाई 'समाधी' भनिन्छ । आध्यात्मिक मैथुनको समाधीबाट हुने सुख अन्तिम स्खलन हो गायत्री उपनिषद र सावीत्री उपनिषदमा अनेक मैथुनहरूको वर्णन गरिएको छ । त्यहाँ भनिएको छ कि सविता सावित्रीको मिथुन हो । सावित्री गायत्रीको आराधाना गर्नाले साधक आफ्नो आत्मलाई एउटा योनी बनाउँछ । जस्मा सविताको तेजपुंज, परमात्माको तेज विर्य खस्दछ । यस्लाई शक्तिपात पनि भनिएको छ । यस शक्तिपात विज्ञानको अनुसार अमैथुन सृष्टि उत्पन्न हुन सक्तछ । कुन्तीबाट कर्णको, मारियमको पेटबाट इसाको उत्पन्न हुनु असंभव छैन । देव सुक्तिहरूको उत्पत्ति यसै प्रकारको सुक्ष्म मैथुनबाट हुन्छ ।

समुन्द्र मन्थन एक मैथुन थियो, जस्को फलस्वरूप चौध रत्नहरूको प्रसव भयो । ऋण र धन (पोजेटिभ र नेगेटिभ) परमाणुहरूको आलिङ्गनबाट विद्युत प्रबाहको रस उत्पन्न हुन्छ । तन्त्र शास्त्रहरूमा ठाउँठाउँमा मैथुनलाई प्रशंसा गरिएको छ। त्यो यहि साधना मैथुन हो ।

साधनाको अर्थ हो आफु भित्रको श्रद्धा तथा विश्वासको शक्तिहरूको सम्मिलन गराएर एक नयाँ शक्तिको अभिर्भाव गर्नु । जस्लाई सिद्धि, दैवी बरदान या चमत्कार पनि भन्न सकिन्छ । यस प्रकारको उद्देश्य पुर्तिको लागि आफुसँग केहि साधन पहिले पनि हुनु आवश्यक छ । जसरि कुनै गन्तव्य स्थानमा पुग्नको लागि कुनै पनि व्यक्ति कुनै पनि बाटोबाट जाउँन, बाटोमा खर्चको लागि रूपैया पैसा, खान पिन, बस्त्र आदिको आवश्यकता पर्दछ त्यस्तै कुनै दैवी शक्तिको साधना गर्नको लागि सद्‌गुण, सद्‌विचार र सत्कर्मको आवश्यकता हुन्छ । जस्को जीवन आरम्भबाटै कलुषित पापपूर्ण र दुषित रहेको होस् उस्को साधनालाई सम्पन्न हुन असम्भव जस्तै छ । त्यसैले जुन व्यक्ति सत्य मनबाट साधनाको इच्छुक छन् र त्यस्बाट कुनै उच्च लक्ष प्राप्त गर्न चाहन्छ भने उनीहरूले पहिले आफ्नो मन बचन र कार्य शुद्धिको पनि प्रयत्न गर्नुपर्दछ । यस्तो गर्नाले कुनै प्रकारको सिद्धको आशा गर्न सक्तछन् ।

आत्मा र परमात्माको सविता र सावित्रीलाई मैथुन जब पुग्दछ आलिङ्गनमा आवद्ध हुन्छन् उसले एउटा आध्यात्मिक गर्भ धारण गर्दछ । यस गर्भलाई आध्यात्मिक भाषामा गर्भ भनिन्छ । गर्भलाई जुन साधकले जति अंशमा धारण गर्दछ उस्लाई उत्ति नै आफुभित्र यस नयाँ तत्वको लागि दिनु पर्दछ । नयाँ तत्वहरूको स्थापनाको लागि पुरानो तत्वहरूलाई पदच्युत गराउँछ यस संक्रान्तीको कारण स्वभाविक कृया बिधिमा अन्तर आउँछ र त्यसै अन्तरको लक्षण साधकमा त्यस प्रकार प्रकट हुन लाग्दछ जस्तो गर्भवती स्त्रीलाई अरूचि, उल्टी, वमन, कोष्टबद्धता, आलश्य आदि लक्षण हुन्छन्, त्यस्तै खालको लक्षण साधकलाई पनि जिउ भारी-भारी जस्तो हुनु, थिचिएको, बाँधिएको, अप्ठेरोयुक्त अनुभव गर्दछ । आत्मविद्याको आचार्यहरूलाई यो थाहाँ हुन्छ कि साधना अवस्थामा साधकलाई कस्तो बिषम स्थितिमा रहनुपर्दछ । त्यसैले उहाँले अनुयायीहरूलाई साधनाकालमा बडो आचार-विचारको साथ बस्न आदेश गरेका छन् । रजस्वला नहुने भएकी या गर्भवती नारिहरूलाई मिल्दोजुल्दो आहार बिहार जस्तै साधकहरूले पनि अपनाउनु पर्दछ । तब उनीहरू साधना संक्रान्तिलाई ठीक प्रकारबाट पुरा गर्न सक्तछन् ।

मानिसले कुनै पनि महत्वपूर्ण काम गर्न चाहे त्यस्मा कुनै न कुनै किसिमको बिघ्न बाधाहरू, भय, प्रलोभन आदि अवश्य पनि आउँदछ, जस्ले त्यस्लाई सफलतापूर्वक सामना गर्न सक्तछ उसैले सफलता प्राप्त गर्न सक्दछ । आहार, दोष, आलस्य, अधैर्य, असंयम, घृणा, द्वेष, विलाशिता, कुसङ्गत, अभिमान् आदिको कारण पनि साधकले आफ्नो बाटो बिराउँन सक्तछ । भ्रष्टाचार, चोरीको कमाई, अरूको अधिकारको अपहरण, घोर स्वार्थीपना, आदि दोषको बाहुल्य छ भने तिनीहरूले पनि मानिसलाई कुनै प्रकारबाट दैवीय सफलता पाउँनबाट अयोग्य गरिदिन्छ । त्यसैले जुन व्यक्तिले साधनालाई पूर्ण गर्न सफलता र सिद्धको इच्छा राख्दछ, उनीहरूले त्यस्को लागि सबै प्रकारको त्याग, बलिदान, कष्ट आदिको निमित्त सहर्ष आफुलाई प्रस्तुत गर्नुपर्दछ । जस्ले गर्दा साधनाबाट परिपक्क भएर इच्छित फल प्राप्त गर्दछ ।

अण्डा, फुलबाट बच्चा निक्लिन्छ, गर्भवाट बाल-बच्चा जन्मन्छन्, साधकलाई पनि साधनाबाट एउटा उपलव्धि प्राप्त हुन्छ । जस्लाई शक्ति भनिन्छ । मुक्ति समाधी, ब्रह्मी स्थिति, तुरिय अवस्था आदि नाम पनि यसैको हो । यस संताप प्रारम्भमा बडो निर्बल तथा लघु-आकारको हुन्छ । जसरी फुलबाट निस्कनासाथ चल्ला लुलो कमजोर हुन्छ । बुद्धिमान साधक त्यस्लाई त्यसैप्रकार पालन-

पोषण गरेर बढाउँदछ जसरी कुशल माताहरू आफ्ना सन्तानलाई अनिष्टबाट बचाउदै पौष्ठिक पोषण दिएर पाल्दछिन् ।

साधना जबसम्म साधकको गर्भमा पाक्दै रहन्छ, काचो अबस्था रहुन्जेल उस्को शरीरमा आलश्य र अवसादका चिन्ह रहन्छ, स्वास्थ निर्बल हुनु र मुख मलिन हुने देखिन्छ तर जब साधना पुरा हुन्छ र सिद्धिको कोमल सन्तति उत्पन्न हुन्छ तब साधकमा तेज, ओज, हल्कापन, चैतन्य, उत्साह, आउँछ, जसरी काँचुली फेरिएपछि सर्पमा गति उत्पन्न हुन्छ । सिद्धिको जन्म भयो भएन यसको परिक्षा यसरी हुन सक्दछ जुन दश लक्षणको निम्न प्रकारका हुन्छन् । –

१. शरीरमा हल्कापन र मनमा उत्साह युक्त हुनु ।
२. शरीरबाट एक प्रकारको सुगन्ध प्रवाहित हुनु ।
३. शरीरका छालामा चिल्लोपना र कोमलताको अंश बढ्दछ ।
४. तामसिक आहार बिहारबाट घृणा बढ्दछ र सात्विक दिशामा मन लाग्न थाल्दछ ।
५. स्वार्थमा कम, परमार्थमा धेरै ध्यान जानु ।
६. आँखामा तेज झल्कन लाग्नु ।
७. कुनै व्यक्ति या कार्यको विषयमा उसले अलिकति पनि बिचार गर्दछ भने त्यस संबन्धमा धेरै यस्ता कुराहरू स्वयमेव परिभाषित हुन्छन् जस्लाइ परीक्षा गर्दा खरो निस्कन्छ ।
८. अरूको मनोभाव बुझ्न समय लाग्दैन ।
९. भविष्यमा घटित हुने घटनाको पहिल्यै संकेत पाउँनु ।
१०. शराप या आशिर्वाद सफल हुन थाल्दछ । आफ्नो गुप्त शक्तिबाट अरूलाई लाभ या हानी गर्न सक्तछन् ।

यो दश लक्षण यस कुराको प्रमाण हो कि साधकको गर्भ पुरा भईसकेको र सिद्धिको प्रसव भईसकेको बुझाउँदछ । यस शक्ति संततीलाई जुन साधकले सावधानीसँग पालन-पोषण गर्दछ, उनीहरू भविष्यमा आज्ञाकारी सन्तान बुजुग जस्तै आनन्दमय परिणामहरूको उपभोग गर्दछन् । जो असत् हुन्छ उनीहरूले आफ्नो सिद्धिको दुरूपयोग गर्दछन र आफ्नो आर्जित शक्ति हराउँदा पश्चाताप गर्नुपर्दछ ।

सिद्धिहरूको दुरूपयोग हुनु हुदैन ।

गायत्री साधना गर्नेहरूलाई अनेक प्रकारको अलौकिक शक्तिहरूको आभास हुन्छ । कारण यो हो कि गायत्री एउटा सर्वश्रेष्ट साधना हो । जुन लाभ अन्य साधनाबाट हुन्छ, जुन सिद्धिहरू कुनै अन्य योगबाट पाईन्छ, त्यो सबै कुरा गायत्री साधनाबाट पाउँन सकिन्छ । जब केही दिन श्रद्धा, विश्वास, र बिनयपूर्वक उपासना चल्दछ तब आत्म शक्तिको मात्रा दिनदिनै बढ्दछ । आत्मतेज प्रकाशित हुन थाल्दछ । अन्तःकरणमा भएका मयल हट्दछ र आन्तरिक निर्मलताको अभिबृद्धि हुन्छ । फलस्वरूप आत्माको मन्द ज्योती आफ्नो वास्तविक रूपमा प्रकट हुन थाल्दछ ।

अङ्गार अग्निमाथी जब खरानीको मोटो तह जम्मा हुन्छ, तब उस्को जलाउँने शक्ति हुदैन, त्यस्लाई छुदा पनि कुनै बिशेष अनुभव हुदैन तर जब अग्निबाट खरानी हट्दछ तब भरभराउँदो आगो बल्दछ । यो कुरा आत्मा संबन्धमा पनि हुन्छ । साधारणतया मानिस मायाग्रस्त हुन्छन् । भौतिक जीवनको बहिर्मुखि बृत्तिहरूबाट उल्झिन्छ । यो एकप्रकारको खरानीको पर्दा हो । जस्को कारण

आत्मतेजको उष्णता एवम् उज्यालोको प्रकाश हुन पाउँदैन । जब मानिसले आफुलाई अन्तरमुखी बनाउँदछ, आत्माको प्रदर्शन हुन्छ, साधनाद्वारा आफ्नो शरीरको मयल क्लेषहरू हटाएर निर्मलता प्राप्त गर्दछ तब आत्मदर्शनको स्थिति प्राप्त हुन्छ ।

आत्मा परमात्माको अंश हो । उस्मा ती सबै तत्व, गुण र बलहरू समावेश छन् जुन परमात्मामा पनि हुन्छ । अग्निको सबै गुण झिल्कामा पनि हुन्छ, यदि झिल्काले अवसर पायो भने त्यस्ले पूर्ण आगोको काम गर्नसक्दछ । आत्मामा माथी रहेको फोहर तह सफा भएमा उस्ले परमात्माको प्रत्यक्ष प्रतिबिम्ब देख्न थाल्दछ र उस्मा ती सबै शक्तिहरू परिलक्षित हुन्छन्, जुन परमात्माको अंशमा हुनुपर्दछ ।

अष्टासिद्धिहरू, नौसिद्धिहरू र त्यस्को अतिरिक्त अनगिन्ति ठूला-साना ऋद्धि-सिद्धिहरू हुन्छन् । ती साधना परिपक्क भएको साथसाथै प्रकट हुन्छ, र बढ्दछ । कुनै विशेष सिद्धि पाउँनका लागि कुनै प्रयत्न नगरियोस् तर युवाबस्थामा आउँदा जस्तो जबानीको चिन्ह आपसे आप प्रस्फुटित हुन्छ, त्यसैप्रकार साधनाको परिपक्क साथसाथै सिद्धिहरू पनि आफ से आफ आउँदछ । गायत्रीको साधक बिस्तारै-बिस्तारै सिद्धि अवस्थातिर अगाडी बढ्दछ । त्यस्मा अनेक अलौकिक शक्तिहरू समेत देखिन थाल्दछन् । देखिएको छ कि जुन मानिस श्रद्धा र नित्यपूर्वक गायत्री साधनामा दीर्घकालसम्म तल्लिन रहीरहेका हुन्छन भने उनीहरूमा यी बिशेषताहरू स्पष्ट रूपबाट परिलक्षित हुन्छन् ।

१. उनीहरूको व्यक्तित्व आकर्षण, आँखामा चमक, बोलीमा बल, मुखमा प्रतिभा गंभिरता तथा स्थिरता हुन्छ । जस्बाट अरूमा राम्रो प्रभाव पार्दछ । जुन व्यक्ति उनको संपर्कमा आउँदछ, उनीहरू उस्बाट काफी प्रभावित हुन्छन् तथा त्यस्को अनुसार आचरण गर्दछन् ।
२. साधकलाई आफुभित्र एक दैवी तेज भएको भान हुन्छ । उस्लाई यस्तो अनुभव हुन्छ कि उसको अन्तःकरणमा एउटा नव शक्तिले काम गर्दैछ ।
३. खराब कामहरूबाट उस्को मन हट्दछ र असल काममा लाग्दछ । कथम्कदाचित कुनै खराब काम भइहाले पनि उस्लाई एकदम खेद हुन थाल्दछ र पश्चाताप गर्न थाल्दछ । सुखको समयमा वैभवबाट धेरै आनन्द नहुनु र दुःख, कठिनाई तथा आपत्तिहरूमा धैर्य छोडेर किंकर्तव्यविमुढं हुदैन । यस्तो विशेषता बहन गर्दछ ।
४. भविष्यमा घटित हुने घटनाहरूको पहिल्यै आभास पाउँन थाल्दछ । प्रारम्भमा त हल्का महशुस मात्र हुन्छ तर पछी गएर भविष्यको ज्ञान विल्कुल सही हुन थाल्दछ ।
५. साधकको सराप र आशिर्वाद सफल हुन थाल्दछ । यदि उ अन्तरात्माबाट दुःखी भएर सराप दिन्छ तब त्यस व्यक्ति माथी भारी बिपत्तिहरू आउँदछ र प्रसन्न भएर जस्ले उसलाई भित्री मनबाट आशिर्वाद दिन्छ त्यस्को मङ्गल हुन्छ । उस्को आशिर्वाद र सराप निष्फल हुदैन ।
६. उनीहरू अरूलाई देख्नासाथ उनीहरूको मनोभाव बुझ्दछन् जस्तो कि जस्ले जती लुकाए पनि साधकबाट लुक्न सक्दैन । साधक कुनैपनि गुण, दोष, बिचार तथा आचरणहरूको पारदर्शी जस्तै सुक्ष्मबाट हेर्न र देख्न सक्दछन् ।
७. साधकहरूले आफ्नो विचारधारा अरूमा प्रबेष गराउँन सक्दछन् । टाढा रहेका मानिससम्म बिना पत्र, फोन आफ्नो संदेश पठाउँन सक्तछन् ।

८. जहाँ उ बस्ने गर्दछ त्यस्को वरपरको वातावरण शान्त र सात्विक हुन्छ । जो कोही उस्को नजिकमा हुन्छन् उनीहरू त्यसबेला आफुभित्र अद्भूत शान्ति पबित्रता अनुभव गर्दछन् ।

९. उस्ले आफ्नो तपस्या, आयु या शक्तिको एक भाग कसैलाई दिन सक्तछ र त्यसद्वारा अन्य व्यक्ति बिना प्रयास अथवा स्वल्प प्रयासमा नै धेरै लाभान्वित हुन शक्तछ । त्स्ता व्यक्तिहरू अरूमा शक्तिपात गर्न सक्तछन् ।

१०. उस्लाई सपनामा, जागृत अवस्थामा, ध्यानावस्था आदिमा रंगि-विरङ्गी प्रकाशपुंज (गोला), दिव्य ध्वनीहरू, दिव्य प्रकाश र दिव्य वाणीहरू सुनाई दिन्छ । कुनै अलौकिक शक्ति उसँग जहिले पनि बसीकरहेको जस्तो लाग्दछ । उस्लाइ अनेक प्रकारको यस्तो दिव्य अनुभव हुन्छ जुन बिना अलौकिक शक्तिको प्रभावको साधारणात हुदैन ।

यस्ता चिन्ह प्रत्यक्ष प्रकट हुन्छ, अप्रत्यक्ष रूपबाट अणिमा लघिमा महिमा आदि योगशास्त्रहरूमा वर्णित अन्य सिद्धिहरूको पनि आभास पाइन्छ । उ कहिलेकाही त्यस्ता कार्य गर्न सफल हुन्छ जुन एकदम अद्भूत, अलौकिक र आश्चर्यजनक हुन्छ ।

जुन समयमा सिद्धिहरूको उल्लंघन एवम् बिकाश भइरहेको छ त्यो समय बडो नाजुक एवम् बडो सावधानी राख्नु पर्ने बेलाको हुन्छ । जब किशोर अवस्थाको अन्त र नव यौवनको प्रारम्भ हुन्छ, त्यस समयमा वीर्यको शरीरमा नवीन उद्भव हुन्छ । यस उद्भवकालमा मन बडो उत्साहित काम कृडाको इच्छा एवम् चंचल रहन्छ । यदि यस मनोदशालाई नियन्त्रण नगरे काचो वीर्यको अपव्यय हुन्छ, नवयुवक थोरै समयमै शक्तिहिन, वीर्यहिन, यौवनहीन भएर सदाको लागि निकम्मा बन्दछ, साधनामा पनि सिद्धिको प्रारम्भ यस्तै अवस्था हो जबकि साधक आफु भित्र एउटा नविन आत्मिक चेतना अनुभव गर्दछ र उत्साहित भएर प्रदर्शनद्वारा अरूमाथी आफ्नो महत्वको छाप लगाउँन चाहन्छ । यस्ता क्रम चल्यो भने कच्चा वीर्य प्रारम्भ मै खर्च गर्न लागे छिटै पुँजी समाप्त हुन्छ । जस्ले साधक सदाका लागि खाली निकम्मा हुन्छ ।

संसारमा जुन कार्यक्रम चलिरहेको छ, त्यो कर्मफलको आधारमा चलिरहेको छ । इश्वरीय सुनिश्चित नियमहरूको आधारमा कार्य बन्धनमा बाधिएका प्राणी आफ्ना-आफ्ना जीवन चलाउँछन्, प्राणीहरूको सेवाको सच्चा मार्ग यो हो कि उनीहरूलाई सत्कर्ममा प्रबृत्त गर्न सकियोस् । आपत्तिहरू सहन गर्ने शक्ति दिइयोस् यस्तो आत्मिक सहायता भए तत्कालिन कठिनाई हलगर्ने भौतिक सहायता दिनुपर्दछ । आत्मशक्ति खर्च गरेर कर्तव्यहीन व्यक्तिलाई सम्पन्न बनाइयो भने उनीहरूलाई झन निकम्मा बनाउँनु हुन्छ । त्यसैले अरूलाई सेवाको निमित्त सद्गुण र बिवेक दान दिनु श्रेष्ठ हो । दान दिनु छ भने धन आदि जे छ त्यस्को दान गर्नुपर्दछ । अरूको वैभव बढाउँनमा आत्मशक्तिको सिधै प्रत्यवर्तन गर्नु आफ्नो शक्ति क्षिणगर्नु हो । अरूलाई आश्चर्यमा पार्न या उनीहरूमाथी प्रकट गर्नु जस्तो तुच्छ कुरामा कष्टसाध्य आत्मबलको व्यय गर्नु जस्तै हो जस्तो होली खेल्ने बेलामा कुनै अनौठोपन गर्न आफ्नो रगत बगाउँनु भन्दा मुर्ख्याइ के हुन सक्छ र ? जो आध्यात्मवादी दूरदर्शी हुन्छन् उनीहरू संसारिक मानलाई रत्तिभर लोभ गर्दैनन् तर आजकल समाजमा यस्को बिपरित धारा बगिरहेको देखिन्छ । मानिसहरूले इश्वर उपासना, पूजापाठ, जप तपलाई पनि सांसरिक लोभ, प्रलोभनको साधन बनाएका छन् । उनीहरू जुवा, चिट्ठा आदिमा सफलता पाउँनको लागि भजन, जप, गराउँछन् र देवताहरूको भाकल गर्दै प्रसाद चढाउँदछन् । उनीहरूको उद्देश्य कुनै उपायबाट धन आर्जन गर्नु हो त्यो चाहे चोरेर, ठगेर या जप-तप भजनबाट भए पनि धन आर्जन गर्नु हो । यस्ता मानिसलाई पहिले त उपासनाबाट शक्ति प्राप्त हुदैन, यदि भईहाले पनि थोरै मात्रामा सफलता प्राप्त होला, तर उस्ले त्यस्बाट यस्तो घमण्ड गर्न

थाल्दछ र तरह-तरहका अनुचित कार्यहरूमा त्यस्लाई फिजुल खर्च गर्न थाल्दछ, जे कमाई भएको थियो त्यसपछि त्यो छिट्टै नष्ट हुन्छ र अगाडीको लागि बाटो बन्द हुन्छ । दैवीशक्ति कहिल्यै कुनै अयोग्य व्यक्तिले यस्तो मामर्थ्य प्रदान गर्न शक्तैनन्, जस्बाट उस्ले अरूको अनिष्ट गर्न लागोस् ।

तान्त्रिक पद्धतीबाट कसैको मरण, मोहन, उच्चारन, बशिकरण गर्नु, कसैको गुप्त आचरण या मनोभावलाई जानेर त्यस्लाई प्रकट गर्नु र त्यस्को प्रतिष्टालाई घटाउँनु आदि कार्य आध्यात्मिक साधकको लागि सर्वथा अनुचित छ । कुनै यस्तो अद्भूत कार्य गरेर देखाउँनु जस्बाट मानिसहरूले यो संभिउन् कि उ एउटा सिद्ध-पुरूष हो । यस्तो कुरा गायत्री उपासकको लागि एकदमै वर्जित छन् । यदि साधक यस चक्करमा परेको अवस्थामा निश्चित रूपबाट केहि दिनमै उस्को शक्ति क्षिण भएर सुखा हुन्छ । उ एउटा माग्ने जस्तो भएर आफुले कष्टसाथ साधेको साधना शक्तिबाट रिक्त भएर बस्नुपर्दछ । उस्को लागि संसारको सद्ज्ञान दान कार्य नै यति धेरै ठुलो एवम् महत्वपूर्ण छ कि उ स्वल्प साधनबाट स्वर्गिय सुखहरूको भोग गराउँदै मानिसहरूको जीवन सफल बनाउँन सक्तछ । यस दिशातर्फ काम गर्नाले उनीहरूको आध्यात्मिक शक्ति बढ्न थाल्दछ । यस्को प्रतिकुल चमत्कारहरू प्रदर्शनको चक्करमा परेमा मानिसमा क्षणिक कौतुहलबाट आफुप्रति उनीहरूको आकर्षण केहि कालको लागि बढाउँन सक्तछन् तर वस्तुतः आफुबाट अरूलाई एक प्रकारले ठुलो अहित हुन सक्तछ ।

यी सबै कुरालाई ध्यानमा राखेर हामी यस पुस्तकमा पाठक र अनुयायीहरूलाई सावधान गर्दछौ, ठोस रूपमा आदेश गर्दछौ कि उनीहरू आफ्नो सिद्धिलाई गुप्त राखुन र कसैको समक्ष प्रकट नगरून् । जुन दैवी चमत्कार आफुले देखे त्यस्लाई आफ्ना बिश्वस्त अभिन्न हृदयी मित्रहरूको अतिरिक्त अरू कसैलाई नभन्नु । आवश्यकता हुदामा यस्ता घटनाहरूको संबन्धमा शान्ति कुञ्ज हरिद्वारसँग पनि परामर्श लिन सकिन्छ । गायत्री साधकहरूको यो जिम्मेवारी छ कि ति प्राप्त शक्तिलाई रत्तिभर पनि दुरूपयोग नगर्नु । हामी सावधान गराउँदछौ कि कुनै साधकले यस मर्यादालाई किमार्थ उल्लंघन नगरून् । सकेसम्म त्यस्लाई लोककल्याणकारी काममा प्रयोग गर्नु ।

गायत्रीद्वारा वाममार्गी तान्त्रिक साधनाहरू

यस पुस्तकको सुरू पानाहरूमा गायत्रीको उत्पत्ति चर्चा गर्दा भनिसकिएको छ कि ब्रह्माबाट शक्तिको उत्पत्ति भयो र त्यस शक्ति दुई भागमा विभक्त भयो । एउटा संकल्पमयी गायत्री र अर्को परमाणुमयी सावित्री । संकल्पमयी गायत्रीको उपयोग आत्मिक शक्तिहरूलाई बढाउँने एवम् दैवी सन्निध्या प्राप्त गर्नमा हुन्छ । आत्मिक गुण र बिशेषताहरू बढाँउने कारण साधकलाई सांसारिक कठिनाईहरू पार गर्न स्वल्प साधनामा पनि सुखी हुन र सुखको स्थिति उपलव्ध गर्न सहज हुन्छ । अहिलेसम्म यसै विधि विधानको चर्चामात्र यस पुस्तकमा गरिएका छन् । यो योग विज्ञान हो, यस्लाई दक्षिण (दाँया) मार्गि पनि भनिन्छ । यो सत् प्रधान हुनाले हानिरहित एवम् व्यक्ति तथा समाजको निमित्त सबै प्रकारले हितकारी छ ।

शक्तिको अर्को भाग परमाणुमयी सावित्री हुन् । यसलाई स्थुल प्रकृति, पंचभूत, भौतिक सृष्टि आदि नामबाट पनि बोलाईन्छ । यस्मा प्रकृतिको परमाणुको आकर्षण-बिकर्षणबाट संसारमा नाना प्रकारको पदार्थहरूको उत्पत्ति, बृद्धि र समाप्ति भईरहन्छन । यी परमाणुको स्वभाबिक साधारण क्रृयामा हेरफेर गरेर आफ्ना लागि धेरै उपयोगी बनाउँने कार्यको नाम विज्ञान हो । यो विज्ञान पनि दुई भागमा विभक्त छ । एउटा त्यो यन्त्रद्वारा प्रकृतिको परमाणुलाई आफ्नो उपयोगी बनाउँदछ । रेल, तार, टेलिफोन, रेडियो, हवाइ जहाँज, टेलिभिजन, विद्युतशक्ति आदि अनेकौ वैज्ञानिक यन्त्रहरू आविस्कार भए र हुदै पनि जानेछन् । यो यन्त्र विज्ञान हो । आर्को हो तन्त्र विज्ञान । जस्मा

मन्त्रहरूको स्थानमा मानव अन्तरालमा हुने विद्युत शक्तिलाई केही यस्तो बिशेषतावाट सम्पन्न बनाएका छन् जस्बाट प्रकृतिको सुक्ष्म परमाणु त्यस स्थितिमा वदलिन्छ जस्तो मनुष्यले चाहन्छन् । पदार्थहरूको रचना परिवर्तन र बिनाशको ठूलो काम विना कुनै यन्त्रहरूको सहायताको तन्त्र विद्याद्वारा हुन सक्छ । विज्ञानको यस तन्त्र भागलाई सावित्री विद्या, तन्त्रसाधना, वाममार्गी आदि नामबाट जानिन्छन् ।

तन्त्र विद्या एक स्वतन्त्र विद्या हो । यस पुस्तकमा त्यस्को आधार र कार्यको चर्चा गर्न सकिन्न । यस पंक्तिमा त हामी तन्त्रको विज्ञानको पाठकलाई अलिकति परिचय मात्र गराउँन गैरहेका छौ । प्राचिन समयमा विज्ञान आचार्यहरूले अनेकौ प्रयोजनहरूको लागि यस कार्यलाई अबलम्वन गर्दथे । प्राचिन इतिहासमा यस्ता अनेक प्रमाणहरू पाइन्छ, जस्बाट यो प्रकट हुन्छ कि त्यस समयमा बिना मन्त्र पनि यस्ता अद्भूत कार्यहरू हुन्थे । जस्तो आज यन्त्रहरूबाट पनि संभव हुन सक्दैनन् । लडाईमा आज अनेक प्रकारका बहुमूल्य वैज्ञानिक शस्त्रअस्त्र प्रयुक्त हुन्छन् तर प्राचिन समयमा जस्तै वरूणास्त्र, जस्ले जलको भारी वर्षा गराउँदछ, आग्नेयास्त्र जस्ले भयंकर अग्निको ज्वालाको दानालाई प्रकट गर्दछ, सम्मोहनास्त्र जस्ले मानिसहरू संज्ञा सुन्य गराउँदथे नागपाश जस्ले लकवा जस्तो गर्दथे आज कहाँ छन् ति सब सस्त्र अस्त्रहरू ? यस्तै, कार इन्जन, बाफ, पेट्रोलको बिना आकाशमा, भूमिमा र पानीमा चल्ने रथ आज कहाँ छन् ? मारिचले जस्तो मानिसबाट पशु हुनु, सुरसाले जस्तो आफ्नो शरीरलाई अति ठूलो बनाउँनु, हनुमानले जस्तो अति सुक्ष्म शरीर बनाउँनु, समुन्द्र नाघ्नु, पर्वत नै उठाउँनु, नलको जस्तो पानीमा ढुङ्गाको तरने पुल बनाउँनु, रावण अहिरावणको जस्तै बिना रेडियोको अमेरीका र लंकामा वार्तालाप हुनु, अदृष्य हुनु आदि अनेकौ यस्ता कार्यहरू थिए, जुन आज यन्त्रहरूबाट पनि सफल हुन सक्दैनन् तर एक समय बिना कुनै यन्त्रको सहायताले केवल आत्मशक्ति र तान्त्रिक उपयोगबाट सुगमतापूर्वक हुन्थे । यस क्षेत्रमा नेपाल र भारतले ठुलो उन्नती गरिसकेको थियो र संसारमा चक्रबर्ती शासन गर्ने एवम् जगद्गुरू भनिने यो पनि एउटा कारण थियो ।

नागार्जुन, गोरखनाथ मछिन्द्रनाथ आदि सिद्ध पुरूषहरू पश्चात भारतबाट यस विद्याको लोप हुदै गयो र आज यस क्षेत्रमा अधिकार राख्ने व्यक्ति कठिनाईबाट केहि मात्र पाईन्छन् । तन्त्र महाविज्ञानको केही लङ्गडो, लुलो, टुटे-फुटेको शाखा-प्रशाखाहरू जहीतही पाइन्छ त्यस्को चमत्कार देखाउँनेहरू जहीतही पाइन्छ । त्यसमध्ये एउटा शाखा हो अरूको शरीर मनमा राम्रो या खराब प्रभाव पार्नु जस्ले यस्लाई गर्न सक्तछ त्यस्लाई अभिचार गरेमा निरोगी व्यक्तिलाई पनि रोगी बनाउँन सक्दछन् । कुनै भयंकर प्राणघातक पिडा, वेदना या बिमारीमा अडकाउँन सक्दछन् उस्माथी प्राणघातक सुक्ष्म प्रहार गर्न सक्दछन् कसैको बुद्धि फेर्न सक्दछन् त्यस पागल, उन्मत्त, विक्षिप्त, मन्द बुद्धि या उल्टो सोच्नेहरू यस्तो गर्न सक्दछन् । भ्रम, भय, सन्देह, आशंका, र उदासिनताको दलदलमा गढेर उस्को मानसिक धरातललाई अस्तव्यस्त गर्न सक्दछन् । यसैप्रकार अप्रत्यक्ष चेतना शक्तिद्वारा कुनै व्यक्तिमा खराब प्रभाव पर्न सक्दछ, भने त्यस्लाई हटाउँन पनि सक्दछन् । आँखा लाग्नु, उन्माद, भूतोन्माद, ग्रह अनिष्ट, खराब दिन, कसैद्वारा प्रेरित अभिचार, या मानसिक उद्वेग आदिलाई शान्त गर्न सक्दछन् । शारीरिक रोगहरूको निवारण, सर्प, विच्छी, आदिको डसाई र विषालु फोकाहरूको समाधान पनि मन्त्रद्वारा हुन्छन् । साना बालकमा यस विद्याको सजिलैसँग राम्रो र खराब असर देखाउँन सकिन्छ ।

तन्त्र साधनाद्वारा सुक्ष्म जगतमा डुल्ने अनेक चेतना ग्रन्थिहरूमा बिशेष प्रकारको ग्रन्थिलाई आफ्नो लागि जागृत चैतन्य, कृयाशिल, एवम् अनुचारी वनाउँन सक्दछन् । देखिएको छ कि कैयौ तान्त्रिकलाई मशान, पिचाश, भैरव छाया-पुरूष ब्रह्म राक्षस, वेताल, कर्ण, पिशाचिनी, त्रिपुर

सुन्दरी, कालरात्री, दुर्गा आदिको सिद्धि भएको हुन्छ । जसरी कुनै सेवक प्रत्यक्ष शरीरबाट कसैको नोकरी गर्दछ र मालिकको आज्ञा अनुसार काम गर्दछ त्यस्लाई उस्ले आफ्नो सामर्थ्य अनुसार पुरा गर्दछ । यसै रीतिबाट कैयौ पटक यस्ता आश्चर्यजनक कार्य गर्दछ जस्ले गर्दा मानिसहरू अचम्भित हुन्छन् ।

अदृष्य लेकको चेतना ग्रन्थिहरू सदा बिचरण गर्दै रहन्छन् । तान्त्रिक साधनाको विधानहरूद्वारा आफ्नो योग्य ग्रन्थिहरूलाई चकडेर त्यस्मा प्राण हाल्नेछन् । जब ती प्राणवान हुन्छन् तब तिन्को सिधा आक्रमण साधक माथि हुन्छ । यदि साधक आफ्नो आत्मिक बलिष्टाद्वारा त्यस आक्रमणलाई सहन सक्यो भने उस्बाट उस्ले प्रशस्त नभएमा, प्रतिहत भएर त्यस ग्रन्थि साधकको बशवर्ति हुन्छ र २४ घण्टाकै साथी, आज्ञाकारी सेवक जस्तै काम गर्दछ । यस्ता साधकहरू बडो खतरायुक्त हुने गर्दछन् । निर्जन, श्मसान आदि भयंकर प्रदेशहरूमा यस्ता रोमान्चकारी विधि व्यवस्थाको प्रयोग गर्नुपर्दछ जस्मा एउटा साधारण मानिस डरले काम्न थाल्दछ । त्यस समय यस्ता-यस्ता अनुभव हुन्छ जस्को डरबाट बिरामी हुनु, पागल हुनु या मृत्यु हुने आशंका समेत हुन्छ । यस्तो साधना जो कोइले गर्न सक्दैनन् गरिहाले भने पनि सिद्धि पाउँदामा त्यस अदृष्य सक्तिलाई साथमा राख्ने कष्टसाध्य सर्तहरू हुन्छन् । जुन पालन गर्न सक्दैनन् । यहि कारण हो कि यस मार्गमा बिरलै मानिसहरूले हिड्ने साहस गर्दछन् । त्यसमध्ये बिरलै मानिसले सफलता हासिल गर्दछन र जो सफल हुन्छन् त्यसमध्ये पनि बिरलै व्यक्तिले मात्र अन्तसम्म त्यसबाट लाभ उठाउँन सक्दछन् ।

यहाँ तन्त्र साधनाको बिधिहरूलाई भन्ने हाम्रो कुनै इच्छा छैन । किनकी त्यस गुप्त रहस्यहरूलाई जनसाधारणको लागि प्रकाशित गरिदिनको अर्थ हो बालकहरूको कृडावस्थामा बारूद छर्नु जस्तै हो । जस्बाट उनीहरू खेलमा कौतुहल उत्पन्न गर्ने उपलक्ष्यमा शर्वनासको उपहार प्राप्त गरून् । यो परम्परा त अधिकार र अधिकारीको आधारमा एक आर्कालाई सिकाउँने भयो । हामीलाई स्वयं यस मार्गमा प्राणघातक खतरा भएको कटु अनुभव छ । फेरि यस पंक्तिहरूमा त हाम्रो इच्छा केवल यो भन्नु मात्र हो कि प्रकृतिको परमाणुमयी शक्तिमा पनि आत्मिक विद्युतद्वारा भूतकालमा अधिकार प्राप्त गरिसकेको छ र अगाडी पनि पाउँन सकिन्छ ।

यो ठीक हो कि आज यस्ता व्यक्ति देखिदैनन्, जुन प्रत्यक्ष रूपमा यो प्रमाण दिन सकछन कि कुन प्रकार अमुक यन्त्रको काम भित्रको बिजुली हुदै गएको छ र अब त्यस विद्याको ज्ञाता खोज्दा पनि पाइदैन । त्यसोत वैज्ञानिक यन्त्रहरूको अनेक आविश्कारहरूको कारण यस बिधाको त्यति आवश्यकता त छैन नै फेरी पनि त्यस महाविद्या प्रकाशित भईरहनु पर्दछ । यो आजको तान्त्रिकको कर्तव्य छ कि यस लुप्त प्राय सावित्री विद्यालाई अथक परिश्रम गरेर फेरी पुन जिवित गरेर तान्त्रिक विज्ञानको महत्व संसारको अगाडी प्रतिष्ठित गरौ । आजको तान्त्रिक जति गर्न सक्दछन् यद्यपी यो पनि कम महत्वपूर्ण र कम आश्चर्यजनक छैन, फेरी पनि यस मार्गका बटुवाहरूले तबसम्म आराम लिनु हुन्न, जबसम्म परमाणु प्रकृतिमा आत्म शक्तिद्वारा अधिकार गर्नलाई विज्ञानमा पूर्वकाल भैं सफलता प्राप्त नहोस्, त्यस्को लागि लागिरहनु पर्दछ ।

वर्तमान कालमा तन्त्रको जति अंश प्रचलित ज्ञात एवम् कार्यान्वीत छन् त्यस्को चर्चा माथीनै भैसकेका छन् । मानिसहरूमा अदृश्य प्रकारबाट राम्रो या खराब गर्नु आजको तन्त्र विज्ञानको मर्यादा हो । वस्तुहरूको रूपान्तर, परिवर्तन, प्रकटीकरण, लोप एवम् बिशेष जातीको परमाणुहरूको एकीकरण गरेर उनको शक्तिशाली प्रयोगको भाग आज प्रायः लुप्त छन् । चैतन्य ग्रन्थिहरूको जागरण र त्यस्लाई बशवर्ती बनाएर आज्ञा पालन गराउँनमा विक्रमादित्य समान साधक आज छैनन् तर केहि कुनै अंशमा यस विद्याको अस्तित्व भने अवश्य नै छ ।

साथै यस संबन्धमा हामी एउटा कुरा यो पनि स्पष्ट गरि दिन चाहन्छौं कि यस समय तन्त्रको नाममा सर्वसाधारणलाई वहकाउँने या ठग्ने मानिसको भीड भएको छ । यस्ता मानिस धनको लालचबाट या पारस्परिक राग-द्वेषको कारण अन्य व्यक्तिलाई हानि पुऱ्याउने चेष्टा गर्दछन् । उनीहरूको प्रयत्न कहासम्म सफल हुन्छ अथवा उनीहरूको कथनमा कहाँसम्म सत्यता छ यो त आर्को कुरा भयो तर यो त अवश्य छ कि यस्ता मानिसहरूको कामको परिणामस्वरूप यस विद्याको बदनामी हुन्छ । यस्लाई मानिस श्रेष्ठजनहरूलाई अनुपयुक्त संझन थाल्दछन् । यो अवस्था सर्वथा अवांछनिय हो र जुन मानिसहरू यस्तो कुकृत्य गर्दछन्, उनीहरू निश्चय नै दण्डका भागि हुन् ।

तन्त्रशास्त्रमा अनेक मन्त्र छन् तर ती सबै मन्त्रको कार्य गायत्रीबाट पनि हुन सक्दछ । गायत्रीको संकल्प शक्तिको साधना यस पुस्तकमा सबिस्तार लेखिसकिएको छ । किनकी यो सर्वहितकारी सुलभ र सर्व मङ्गलमय छ । परमाणुमय तन्त्र प्रधान, वाममार्गी सावित्री विद्याको बिषय अति गोपनिय छन् । यस्को परिचय मात्र यी पंक्तिहरूमा दिइएको छ । यस संबन्धमा गुप्त कुराहरूमा प्रकाश पार्नु र त्यस संवन्धी साधनाहरू प्रकाशित गर्नु जन साधारणको हितमा अनुपयुक्त छ, त्यसैले यस लेखलाई धेरै नबढाएर यही समाप्त गरिन्छ ।

गायत्रीद्वारा कुण्डलिनी जागरण

शरीरमा अनेक साधारण र असाधारण अङ्गहरू छन् । असाधारण अङ्ग जस्लाई मर्म भन्दछन्, केवल यसैले मर्मस्थान भनिदैन कि यिनिहरू धेरै सुकोमल एवम् उपयोगी हुन्छन् । बरू यस कारण पनि भनिन्छ कि यस्को भित्र गुप्त आध्यात्मिक शक्तिहरूको महत्वपूर्ण केन्द्रहरू हुन्छन् । यी केन्द्रहरूमा वीजभण्डार हुन्छ । जस्को उत्कर्ष, जागरण भएमा मानिस के बाट के हुन्छ वा बन्न सक्दछ । उसमा आत्मिक शक्तिहरूको स्रोत फुट्न सक्तछ र त्यस उभार स्वरूप उसले यस्ता अलौकिक शक्तिहरूको भण्डार बन्न सक्दछ जुन साधारण मानिसहरूको लागि अलौकिक आश्चर्यबाट कम प्रतित हुदैन ।

यस्तो मर्मस्थलहरूमा मेरूदण्ड या ढाडको प्रमुख स्थान छ । यो शरीरको आधारशिला हो । यो मेरूदण्ड सानासाना तेत्तिस हाड खण्डहरू मिलेर बनेको छ । प्रत्येक खण्डमा तत्वदर्शिहरूलाई यस्तो विशेष शक्तिहरू परिलक्षित हुन्छन् जस्को संवन्ध दैवी शक्तिमा जुन शक्तिको केन्द्र हुन्छन् ती शक्ति भिन्न-भिन्न रूपमा मेरूदण्डको यस हाडको खण्डहरूमा पाईन्छ । यसैले यो निष्कर्ष निकालिएको छ कि मेरूदण्डले ३३ देवताहरूको प्रतिनिधित्व गर्दछन । ८ बशु, १२ आदित्य, ११ रूद्र, १/१ इन्द्र र प्रजापति यी ३३ को शक्तिहरू त्यस्मा बीजरूपबाट उपस्थित रहन्छ ।

यस पोल मेरूदण्डमा शरीर विज्ञानको अनुसार नशाहरू ती बिविध कार्यहरूमा नियोजित रहन्छन् । आध्यात्म विज्ञान अनुसार त्यस्मा प्रमुख नशाहरू छन् – (१) इडा (२) पिङ्गला (३) सुषुम्ना । यी तीन नशाहरू मेरूदण्डलाई चिरदामा प्रत्यक्ष रूपबाट आँखाले देख्न सकिदैन यस्को संवन्ध त सुक्ष्म जगतसँग रहेको छ । त्यो एक प्रकारको विद्युत प्रवाह हो जस्तो बिजुलीबाट चल्ने यन्त्रमा नेगेटिभ र पोजेटिभ ऋण र धन तरङ्गहरू दौडीरहन्छन् र ती दुवैको जहाँ मिलन हुन्छ त्यहाँ एक प्रकारको शक्ति पैदा हुन्छ । यसप्रकार इडालाई नेगेटिभ र पिङ्गलालाई पोजेटिभ भन्न सकिन्छ । इडालाई चन्द्र नशा र पिङ्गलालाई सुर्य नशा पनि भन्दछन् । साधारण भाषामा यस्लाई चिसो र तातो धाराहरू भन्न सकिन्छ । दुबैको मिलनबाट जुन तेस्रो शक्ति उत्पन्न हुन्छ, त्यस्लाई सुषुम्ना भन्दछन् । प्रयागमा गङ्गा र यमुना मिल्दछ । यो मिलनबाट एउटा एक तेस्रो सुक्ष्म सरिताको विनिर्मित हुन्छ जस्लाई सरस्वती भन्दछन् । यसप्रकार तीन नदीहरूबाट त्रिवेणी बन्दछ । मेरूदण्ड

भित्र पनि यस्तै आध्यात्मिक त्रिवेणी छन् । इडा र पिङ्गलाको दुई धारहरू मिलेर सुषुम्नाको सृष्टि गर्दछन् र एउटा त्रिवर्ग बन्दछन् ।

यो त्रिवेणी माथी मस्तिष्कको मध्य केन्द्रबाट ब्रह्मरन्ध्रबाट सहस्रार कमलबाट संवन्धित र तल मेरूदण्डको टुप्पो अन्त छ त्यहाँ लिङ्ग मूल र गुदद्वारको वित्त 'सिवन' स्थानको सिधा पुगेर रोकिन्छन् । यो त्रिवेणीको आदि र अन्त हुन् ।

सुषुम्ना नशाभीत्र एउटा आर्को त्रिवर्ग छ त्यस भित्र पनि तीन अत्यन्त सुक्ष्म धारा प्रवाहित हुन्छन् जस्लाइ वज्रा, चित्रणी र ब्रह्मा नसा भन्दछन् । जसरी केराको बोटलाई काटेपछि त्यसमा एउटा भित्री तह देखिन्छ त्यस्तै सुषुम्नाको भित्र व्रजा छ । वज्रा भित्रको चित्रिणी र चित्रणी भित्र ब्रह्मानशा हुन्छन् । यो ब्रह्मानशा सबै नशाहरूको मर्मस्थल केन्द्र एवम् शक्तिसार हो । यस मर्मको सुरक्षाको लागि नै त्यस्मा पत्र माथी पत्र रहेका छन् ।

यो ब्रह्मनसा मस्तिकको केन्द्रमा –ब्रह्मरन्ध्रमा पुगेर हजारौ भागमा चारैतिर फैलिन्छन् यसैबाट त्यस स्थानलाई सहस्रदल कमल भन्दछन् विष्णुको सैचा शेषको सहस्र फणहरूमा भएको अलंकार पनि यसै सहस्रदल कमलबाट लिएको छ । भगवान बुद्ध आदि अवतारी पुरूषहरूको मस्तकमा एक विशेष प्रकारको (गुंजलकदार) घुंघरिएको कपालहरूको अस्तित्व उनको मूर्तिमा अथवा चित्रमा हामी देख्दछौ । यो यस प्रकारको कपालहरू होइन बरू सहस्रदल कमलको चित्र हो, यो सहस्र दल सुक्ष्म लोकमा विश्वव्यापी शक्तिबाट संबन्धित छन् । रेडियो ट्रान्सभिटरबाट ध्वनी बिस्तारक तन्तुहरू फैलाउँदछन् । जस्लाइ एरिएल भनिन्छ । तन्तुहरूद्वारा सुक्ष्म आकाशमा ध्वनीलाई फ्याक्दछ र बढ्दो तरङ्गहरूलाई समात्दछ । मस्ति[illegible]कको एरयल सहस्र कमल हुन् । त्यसद्वारा [illegible]नन्त शक्तलाई सुक्ष्म लोकबाट समातिन्छ जस्तो भोको अजिङ्गर [illegible] जब [illegible]मा सासलाई तान्दछ तब आकाशमा उडिरहेका पंक्षिहरूलाई आफ्नो तिव्र शक्तिबाट समात्दछ र ती पंक्षिहरू पनि मन्त्रमुग्ध भएर तानिएर यस अजिङ्गरको मुखमा ग्रास बन्दछन् । त्यसैप्रकार जागृत भएको सहस्रमुखी शेषनाग–सहस्र कमल अनन्त प्रकारको सिद्धिलाई लोकान्तरबाट तान्दछ । जसरी कुनै अजिङ्गर जब क्रुद्ध भएर विषौली फुँकार मार्दछ तब एक सिमासम्म वायुमंडललाई विषाक्त पार्दछ । त्यसैप्रकार जागृत भएको सहस्र कमलद्वारा शक्तिशाली भावना तरङ्गहरू प्रवाहित गरेर साधारण जीव जन्तुहरू एवम् मानिसलाई मात्रै होइन बरू सुक्ष्म लोकको आत्माहरूलाई पनि प्रभावित र आकर्षित गर्न सक्दछ । शक्तिशाली ट्रान्समिटरद्वारा गरिएको अमेरिकाको प्रसारणलाई विश्वको जुनसुकै ठाउमा सुन्न सकिन्छ । शक्तिशाली सहस्रद्वार निक्षेपित भावना प्रवाहले पनि लोक-लोकान्तरको सुक्ष्म तत्वमा हलचल मचाई दिन्छन् ।

अब मेरूदण्डको तल्लो भागको मूललाई लिनुहोस् । सुषुम्नाको भित्र रहने तीन नसाहरूमा सबभन्दा सानो ब्रह्मनसा मेरूदण्डको अन्तिम भागको नजिक एउटा कालो वर्षाको षटकोण परमाणुसँग लपेटिन्छ बाधिन्छ । छानालाई मजबुत बाध्नको लागि गाह्रोमा किला गाढेर त्यस खुटोमा छानासँग संवन्धित डोरीलाइ बाधी दिन्छन् यसैप्रकार त्यस षटकोणमा कालो रङ्ग परमाणुबाट ब्रह्म नसालाई बाधेर यस शरीरमा प्राणहरूको छानोलाई जकडेर राख्ने व्यवस्था गरिएका छन् ।

कुर्म (कछुवा) सय ब्रह्मनसाको गठवन्धन स्थललाई आध्यात्मिक भाषामा कुण्डलिनी भन्दछन् जस्तो कालो रङ्गको हुनाले मानिसलाई काले नाम राख्दछन्, त्यस्तै कुण्डलाकार बनेको हुँदा यस आकृतिलाई कुण्डलिनी भनिन्छ । यस्ले साढेतीन लपेट कुर्ममा लगाएको छ र मुख तलतिर पारेको छ । विवाह संस्कारहरूमा यस्को नक्कल गरेर फेरा लगाइन्छ । साढे तीन (सुविधाको दष्टिबाट चार) परिक्रमा गरिन्छ र मुख तलतिर गर्ने बिधान यस कुण्डलिनीको आधारमा राखिएका हुन् ।

किनकी भावि जीवन निर्माणको व्यवस्थित आधारशीला पति-पत्नीको कुर्म र ब्रह्मनसाको मिलन त्यस्तै महत्वपूर्ण छन् जस्तो कि शरीर र प्राणलाई जोड्नमा कुण्डलिनीको महत्व छ ।

यस कुण्डलिनीको महिमा, शक्ति र उपयोगिता यति धेरै छन् कि त्यस्लाई राम्ररी बुझ्नाले मानिसको बुद्धि लड्खडाउँछ । भौतिक विज्ञानका अन्वेषकहरूको लागि आज परमाणु एउटा समस्या बनेको छ । त्यस्लाई तोड्ने एउटा कृयालाई थाहाँ पाएको चमत्कार संसारले प्रलयंकर परमाणु बमको रूपमा देखिसकेका छन् । त्यस्का अनेकौ विध्वंस र रचनात्मक पक्ष बाकि छन् । सर आर्थरको भनाई छ कि – "यदि परमाणु शक्तिको पुरा ज्ञान र उपयोग मानिसलाई थाहाँ भएमा उस्को लागि केहि पनि असंभव रहदैन" यो सुर्यलाइ टुक्रा-टुक्रा पारेर त्यस्लाई धुलोमा मिलाउँन सक्ला र जे चाहन्छ त्यो वस्तु या प्राणी मनमानी ढङ्गबाट पैदा गरेर लिन्छ । यस्तो यन्त्र उसँग हुन्छन् जस्बाट सारा पृथ्वी एउटा टोलमा बसेका बासिन्दा जस्तो हुनेछन् । कोही पनि व्यक्ति क्षण भरमै चाहेको ठाउँमा गएर आउँन सक्दछन् र जस्लाई जे चाहेको वस्तु लिन दिन सक्तछन् तथा देश देशान्तरमा स्थित मानिसहरूसँग यसरी घुल्मिलेर कुराकानी गर्न सक्दछन् जसरी दुइटा मित्र आपसमा बसेर गफ गरे जस्तो गरिरहन्छन् । जड् जगतको एक परमाणुको शक्ति यति मानिन्छ कि त्यस्को महत्व देख्दा आश्चर्यको सिमा नै रहदैन । फेरी चैतन्य जगतको एक स्फुर्लिङ्ग जुन जड् परमाणुको अपेक्षा अनन्त गुना शक्तिशाली छन् कति अद्भूत हुन्छन् यस्को त कल्पना गर्न पनि सकिदैन ।

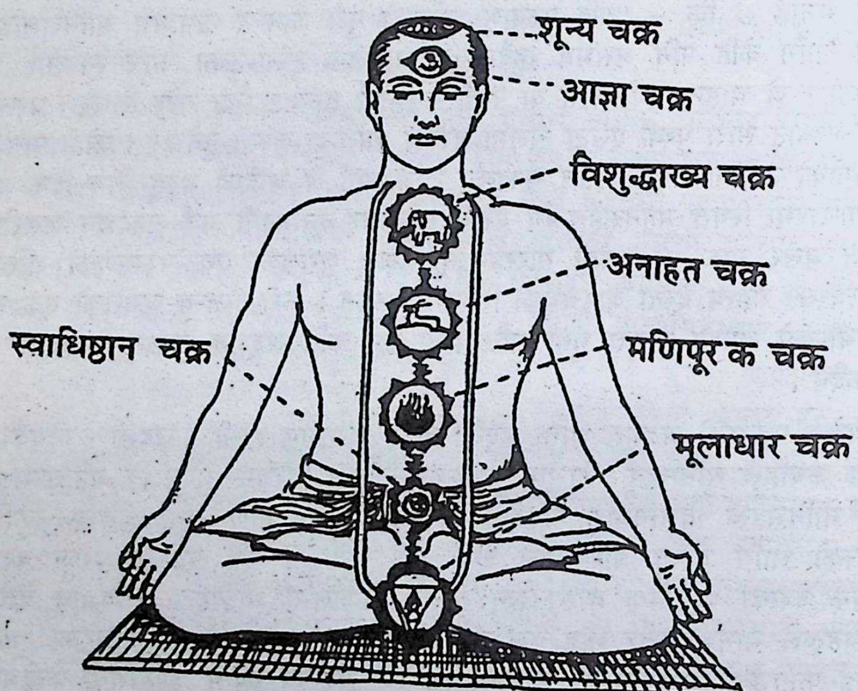
योगिहरूमा अनेक प्रकारको अद्भूत शक्ति भएको वर्णन र प्रमाण हामी पाउँदछौ । योगको ऋद्धि-सिद्धिका अनेक कथाहरू सुनिन्छन् । त्यसबाट आश्चर्य हुन्छ र विश्वास हुदैन कि यहाँसम्म त ठिकै छ तर जुन मानिसहरू विज्ञानबाट परिचित छन् र जड् परमाणु तथा चैतन्य स्फुर्लिङ्गलाई जान्दछन् त्यस्को लागि यस्मा आश्चर्यको कुनै कुरा रहदैन । जुन प्रकारले आज परमाणुको खोजिमा प्रत्येक देशका वैज्ञानिक व्यस्त छन् त्यस्तै पूर्वकालमा आध्यात्मिक विज्ञान वेत्ताहरूले, तत्वदर्शी ऋषिहरूले मानव शरीर भीत्र एक जीव परमाणुको अत्याधिक प्रयोग गरेका थिए । दुई परमाणुहरूलाई फुटाउँने, मिलाउँने या स्थानान्तरित गर्ने सर्वोच्च स्थान कुण्डलिनी केन्द्रमा हुन्छ, किनकी सबै ठाउँका चैतन्य परमाणु गोलो र चिल्लो हुन्छन् तर कुण्डलिनीमा यो मिथुन लपटिएको हुन्छ । जस्तो युरेनियम र प्लेटोनियम धातुमा परमाणुहरूको गुन्थन केही यस्तो टेढोमेढो ढङ्गबाट हुन्छ कि त्यस्को टुट्नु अन्य पदार्थकरूको परमाणुहरूको अपेक्षा धेरै सरल छन् । त्यस्तै प्रकारले कुण्डलिनी स्थित स्फुलींङ्ग परमाणुहरूको गतिबिधिलाई इच्छाअनुकुल संचालित गर्न धेरै सुगम हुन्छन् । त्यसैले प्राचिनकालमा कुण्डलिनी जागरणको त्यति नै तन्त्रबाट शोध भएको थियो, जत्ति कि आजकल परमाणु विज्ञानको बारेमा भइरहेका छन् । यस शोधहरूको परीक्षण र प्रयोगहरूका फलस्वरूप उनीहरूलाई यस्तो कति रहस्य पनि थाहाँ पाएका थिए जस्लाई आज योग र चमत्कारको नामबाट जान्दछन् ।

म्याडम ब्लेवेटास्कीले कुण्डलिनी शक्तिको बारेमा काफी छानबिन गरेका छन् । उनी लेख्दछिन् – "कुण्डलिनी विश्वव्यापी सुक्ष्म विद्युतशक्ति हो जुन स्थुल विजुलीको अपेक्षा कैयौ गुना धेरै शक्तिशाली छ, यस्को चाल सर्पको जस्तो टेढो छ यस्लाई सर्प आकार भन्दछन् । प्रकाश एकलाख पच्चीस हजार मिल प्रतिसेकेण्ड चल्दछ तर कुण्डलिनीको गति एक सेकेण्डमा तीन लाख पैतालीस हजार मिल छन् । पश्चिमका वैज्ञानिक यस्लाई 'स्प्रिट फायर, सरपेनटल पावर' भन्दछन् । यस संबन्धमा सर जान कुडरफले पनि यस्लाई धेरै विस्तृत बिवेचना गरेका छन् ।

कुण्डलिनीलाई गुप्त शक्तिको खजाना भनिन्छ । बहुमुल्य रत्नहरू राख्नको लागि कुनै अज्ञात स्थानमा गुप्त परिस्थितिमा वा शेफमा राखिन्छन् र त्यसमा कैयौ ताल्चाहरू लगाईदिन्छन् ताकि

घरको अथवा अन्य बाहिरी व्यक्तिले त्यस खजानालाई लिन नसकुन् । परमात्माले हामीलाई शक्तिहरूको अक्षय भण्डार दिएर त्यसमा ६ वटा ताल्चा लगाएर पठाएका छन् । ताल्चा यसैले लगाई दिएका छन् कि जब पात्रता आउँदछन्, धनको उत्तरदायित्वलाई राम्ररी संभन लागोस् तब त्यो सब प्राप्त गर्न सकोस् । त्यस ६ वटा ताल्चाको साचो पनि मानिलाइ नै सुम्पिदिएको छ ताकि त्यसलाई आवश्यकताको समयमा ताल्चा खोलेर आवश्यक लाभ लिन सकुन् ।

षटचक्र चित्र



यो ६ वटा ताल्चा जुन कुण्डलिनीमा लागेको छ त्यसलाई षटचक्र भन्दछन् । यस चक्रलाइ मन्द गरेर जीव कुण्डलीनीसम्म पुग्न सक्तछन् र यस्को यथोचित उपयोग गरेर जीवनमा लाभ प्राप्त गर्न सक्दछन् । सबै मानिसको कुण्डलिनी साधारणतः अस्तव्यस्त अवस्थामा रहिरहन्छ तर जब यस्लाई जागृत गराइन्छ तव उ आफ्नो स्थानबाट हट्दछ र त्यस लोकमा प्रवेश गरेर जान दिन्छ, जस्बाट परमात्मा शक्तिलाई प्राप्त हुन्छ । ठूला-ठूला गुप्त खजानाहरू प्राचिनकालबाट भूमिमा लुकेर बसेका छन, त्यस्मा सर्पहरूले पहरेदारी गरेको पाइन्छ । खजानाको मुख (द्वार) कुण्डलिद्वार सर्प बसिरहन्छ र सुरक्षा गरिरहन्छ । देवलोक पनि यस्तै खजाना हो जस्को मुखद्वारमा षटसर्पहरू अधिकारी पात्रहरूको प्रतिक्षामा हुन्छन् । जब ठीक अधिकारी उस्को छेउ पुगदछ तब ती सर्पहरूले उस्लाई हानि पुऱ्याउनुको साटो सरक्क आफ्नो ठाउँ छाडेर बाटो दिन्छन् र उस्को काम समाप्त हुन्छ ।

कुण्डलिनी लाभको बारेमा प्रकाश पार्दै एक अनुभवी साधक लेख्दछन् –"भगवती कुण्डलिनीको कृपाबाट साधक सर्वगुण सम्पन्न हुन्छन् । सब कला र सिद्धिहरू उस्लाई अनायासै प्राप्त हुन्छ । यस्ता साधकको शरीर १०० बर्षसम्म विल्कुल स्वस्थ र सुदृढ रहन्छ । उ आफ्नो जीवन परमात्माको सेवामा लगाइदिन्छ र परमात्माको आदेशानुसार लोकको उपकार गर्दै अन्तमा

स्वेच्छाबाट आफ्नो शरीरलाई छोडेर जान्छ । कुण्डलिनी शक्तिसंपन्न व्यक्ति पूर्ण निर्भय र आनन्दमय रहन्छ । भगवतीको उस्माथी पूर्ण कृपा रहन्छ र स्वयं सदैव आफु माथी उहाँको छत्रछायाँ भएको अनुभव गर्दछ । उस्को कानमा माताका यि शव्द गुञ्जदै रहन्छ "नडराउ –म तिमीसँगै छु" यस्मा संदेह छैन कि कुण्डलिनी शक्तिको प्रभावबाट मानिसको दृष्टिकोण देवता जस्तो हुन्छ । त्यसकारण उस्को व्यत्तित्व सब प्रकारबाट शक्ति सम्पन्न र सुखी बन्दछ ।

मस्तिष्कको ब्रह्मरन्ध्रमा छरिएका सहस्रदल पनि साधारणतः त्यसप्रकार प्रसुप्त अवस्थामा रही रहन्छ जसरी कुण्डलिनी सुति रहन्छ । त्यतिका बहुमूल्य यन्त्र र कोष हुदा पनि मानिस साधारणतः बडो दीन, हीन, दुर्लभ, तुच्छ, क्षुद्र, विषय बिकारहरूको दास वनेर किरा फटयाङ्गा जस्तो जीवन व्यतित गर्दछन र दुःख दरिद्रको दासतामा बाधिएर छटपटाउँछ । तर जब यस यन्त्रहरू र खजानाबाट परिचित भएर त्यस्को प्रयोगलाई जान्दछ, त्यस्लाई अधिकारमा लिन्छ तब उ परमात्माको साचो उत्तराधिकारीको समस्त योग्यता र शक्तिसम्पन्न हुन्छ । कुण्डलिनी जागरणबाट हुने लाभहरूको संवन्धमा योगशास्त्रमा बडो बिस्तारपूर्वक वर्णन छ । ती सबैको चर्चा नगरेर यहाँ यति भनि दिनु प्रयाप्त छ कि कुण्डलिनी शक्तिको जागरणबाट यस विश्वमा जे केही छन् ती सबै प्राप्त हुन सक्दछ । उस्को लागि कुनै पनि चिज अप्राप्य रहदैन ।

षट् चक्र भेदन

कुण्डलिनी शक्तिको मूलसम्म पुग्ने मार्गमा ६ ढोकाहरू पर्दछन् । अथवा यसो भन्नु पर्ला कि ६ वटा ताल्चा लागेका छन् । यो ढोका खोलेर मात्रै कुनै जीव त्यस शक्ति केन्द्रसम्म पुग्न सक्दछ । यस ६ अवरोधलाई आध्यात्मिक भाषामा षटचक्र भन्दछन् ।

सुषुम्नाको अन्तर्गत रहने तीन नसाहरूमा सबभन्दा भीत्र स्थित ब्रह्मनसासँग त्यस ६ चक्रहरू सम्वन्धित छन् । मालालाई धागोमा उनेको जस्तो कमल फुलहरूको यस्लाई उपमा दिइन्छ । अघिल्लो पानामा दिइएको चित्रमा पाठकले यो देख्न सक्छन् कि कुन चक्र कुन स्थानमा छन् । मूलाधारचक्र योनीको सिधामा मणिपुरचक्र नाइटोको सिधा, अनाहतचक्र हृदयको सिधा, विसुद्धाव्य कण्ठको सिधा र आध्वा चक्र भृकुटीको मध्यमा अवस्थित छ । त्यस माथी सहस्रार छ ।

सुषुम्ना तथा त्यस्को अन्तर्गत रहने चित्रणी आदि नसाहरू यति सुक्ष्म छ कि त्यस्लाई साधारण आँखाले देख्न सकिन्न र कठिन छ । फेरी त्यससँग संवन्धित यो चक्रहरूको नसा-नसाहरूको जस्तै स्पष्ट रूपबाट देख्न सकिदैन । किनकी हाम्रो चर्म चक्षुहरूको बीक्षण शक्ति धेरै सिमित छ । शव्दको तरङ्ग, वायुको परमाणु, तथा रोगको किटाणु हामीलाई हाम्रो नाङ्गो आँखाबाट देखिदैन, तापनि त्यस्को अस्तित्वलाई नकार्न सकिन्न । यस चक्रलाई योगिहरूले आफ्ना योग दृष्टिबाट देखेका छन् र त्यस्को वैज्ञानिक परिक्षण गरेर महत्वपूर्ण लाभ समेत उठाएका छन् र त्यस्लाई व्यवस्थित विज्ञानको निर्माण गरेर योग मार्गका बटुवाहरूलाई त्यस्को उपस्थिति गराएका छन् ।

षटचक्र एक प्रकारको सुक्ष्म ग्रन्थिहरू हुन्, जुन ब्रह्मनसाको मार्गमा बनेका छन् । यस चक्र ग्रन्थिमा जब साधकले आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्दछ तब उस्लाई त्यहाँको सुक्ष्म स्थितिको बडो बिचित्र अनुभव हुन्छ । ति ग्रन्थिहरू गोल हुदैनन्, बरू त्यस्मा यसप्रकारको कोण निस्केको हुन्छ्र मानो फुलहरूको पातमा भए जस्तै । यस्लाई कोण अथवा पत्र पातलाई पद्मदल भन्दछन् । यो एक प्रकारको तन्तु गुच्छा हो ।

यस चक्रहरूको रङ्ग पनि बिचित्र प्रकारको हुन्छ । किनकी कुनै ग्रन्थिमा कुनै र अरू कुनैमा कुनै तत्व प्रधान हुन्छन् । यस तत्व प्रधानताको त्यस स्थानको रगतमा प्रभाव पर्दछ र त्यस्को रङ्ग

बदलिन्छ । पृथ्वी तत्वको प्रधानताको मिश्रण हुदा गुलावी, आगोबाट निलो, बायुवाट शुद्ध रातो र आकाशबाट धुमिलो हुन्छन् । यही मिश्रणले चक्रहरूको रङ्ग बदलिदिन्छ ।

घुन नामको किराले काठलाई काट्दै जान्छ र त्यस काटेको स्थानमा केही आकृतिहरू बन्दछन् । त्यस चक्रहरूमा हुदै प्राणवायु आउँदै जान्छ । उस्को मार्गमा ग्रन्थिलाई स्थितिको अनुसार केही टेढोमेढो हुन्छन् त्यस गतिको आकृति कति देवनागरी अक्षरहरूको आकृतिसँग मिल्दछ । यस्लाई वायुमार्ग चक्रहरूको अक्षर भनिन्छ ।

द्रुतगतिबाट बग्दो नदीमा केही विशेष स्थानहरूमा भूमरी पर्दछन् । यो पानीको भूमरी कहि उछल्ने कहि गहिरो भएर कहि तेर्सो, कही गोल चौकर हुन्छन् । प्राण बायुको सुषुम्ना प्रवाह यस चक्रहरूमा भएर द्रुतगतिबाट गुज्रिन्छ तब त्यहाँ एक प्रकारबाट सुक्ष्म भूमरी पर्दछ जस्को आकृति चतुर्कोण, अर्धचन्द्राकार, त्रिकोण, षटकोण, गोलाकार, लिङ्गाकार तथा पुर्ण चन्द्रआकार बन्दछ । आगो जब प्रज्ज्बलीत हुन्छ तब त्यस्को लप्को मास्तिर उठ्दछ जुन तलतिर मोटो र मास्तिर पातलो हुदै जान्छ । यसप्रकार अव्यवस्थित त्रिकोण जस्तो बन्दछ । यसप्रकारको बिविध आकृतिहरू वायु प्रवाहबाट बन्दछ । यस आकृतिलाई चक्रको यन्त्र भन्दछन् ।

शरीर पञ्चतत्वबाट बनेको हुन्छ । यस तत्वको न्युनाधिक सम्मिश्रणबाट बिविध अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूको निर्माण कार्य र त्यस्को संचालन हुन्छ । जुन ठाँउमा जुन तत्वको जति आवश्यकता हुन्छन्, त्यस्मा न्युनाधिक हुन जाँदामा शरीर रोगग्रस्त हुन्छ । तत्वहरू यथास्थान र यथामात्रामा हुनुलाई नै निरोगीताको चिन्ह संभिइन्छ । चक्रहरूमा एक एक तत्वको प्रधानता रहन्छ जुन चक्रमा जुन तत्व प्रधान हुन्छ त्यही त्यस्को तत्व भनिन्छ ।

ब्रह्मनसाको पोली नली भएर वायुको अभिर्गमन हुन्छन् तब चक्रहरूको सुक्ष्म छिद्रहरूको आघातबाट त्यस्मा एक यस्तो ध्वनी हुन्छ जस्तो कि वंशीमा वायु प्रवेश हुदामा छिद्रहरू प्वालहरूको आधारबाट ध्वनी उत्पन्न हुन्छ । सबै चक्रको एक सुक्ष्म छिद्रबाट बंशीको स्वर छिद्रको जस्तो प्रतिकृया भएको कारण स, र, ग, मं जस्तो स्वरहरूको एक बिशेष ध्वनी प्रबाहित हुन्छन् । जुन यँ, लँ, रँ, हँ, ॐ जस्तो स्वरहरू सुनिन्छ यस्लाई चक्रको बीज भन्दछन् ।

चक्रहरू वायुको चालमा अन्तर हुन्छन् । जस्तो वाथ, पित्त, कफको नसा परेवा, भ्यागुतो, सर्प, कुकुर आदिको चालबाट चल्दछ त्यस चाललाई बुझेर वैद्यहरूले आफ्नो कार्य गर्दछन । तत्वहरूको मिश्रण टेढो-मेढो मार्ग, भूमरी, वीज आदिको समन्वयबाट प्रत्येक चक्र रगतभिषरण, बायुको अभिर्गमनको संयोगबाट एक विशेष चाल त्यहाँ परिलक्षित हुन्छन् । यो चालले कुनै चक्रमा हात्ती जस्तो मन्दगामी, कहि मगर (ग्राह) जस्तो डुबुल्की मार्ने, कहि हरिण जस्तो छलाङ्ग लगाउँने, कही भ्यागुतो जस्तो उफ्रने त्यस चालको चक्रहरूको बाहन हुन्छन् ।

यस चक्रहरूलाई देवता बिशेषको शक्ति मानिएको छ अथवा यसो भनौ कि यी शक्ति नै देवता हुन् । प्रत्येक चक्रमा एक पुरूष बर्गको तातो वीर्य र स्त्री वर्गको शीतवीर्य शक्ति रहन्छ । किनकी धन र ऋण, अग्नि र सोम, दुवै तत्व नमिलेसम्म गति र वीज प्रवाह उत्पन्न हुदैन, यो शक्ति नै चक्रहरूका देवता हुन् ।

पंच-तत्वहरूको आफ्ना-आफ्ना गुण हुन्छन् । पृथ्वीको गंध, जलको रस, अग्निको रूप वायुको स्पर्श र आकाशको गुण शब्द हुन्छन् । चक्रहरूमा तत्वहरूको प्रधानताको अनुरूप उनीहरूको गुण पनि प्रधानतामा हुन्छन् र यही चक्रहरूको गुण हुन्छन् । यो चक्र आफ्नो सुक्ष्म शक्तिलाई त्यसो त समस्त शरीरमा प्रवाहित गर्दछ, तर एक ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियबाट त्यस्को बिशेष संबन्ध हुन्छ ।

संबन्धित इन्द्रियहरूलाई त्यस्ले धेरै प्रभावित गर्दछ । चक्रहरूको जागरण त्यस इन्द्रियहरूमा तुरन्त परिलक्षित हुन्छन् । यसै संबन्ध बिशेषको कारण तिनीहरूलाई चक्रहरूको इन्द्रिय भनिन्छ ।

देवशक्तिमा डाकिनी, राकिनी, हाकिनी आदिको बिचित्र नामहरूलाई सुनेर उनीहरूलाई भूतनी, चुडेल, मशानी जस्तो कुनै चीज हुने भ्रम हुन्छ, वस्तुत यस्तो होइन । मुखदेखि लिएर नाभिसम्म चक्राकार 'अ' देखि 'ह' सम्मको समस्त अक्षरहरूको एउटा ग्रन्थिमाला हुन् त्यस मालाको दानाहरूलाई मातृका भन्दछन् । यस मातृकाको योग दर्शनद्वारा नै ऋषिहरूले देवनागरी वर्णमाला अक्षरहरूको रचना गरेका छन् । चक्रहरूको देव जुन मातृकाहरूबाट झंकृत हुन्छन्, सम्बन्धित हुन्छन्, उनीहरूलाई त्यस देवहरूको देवशक्ति भन्दछन । ड, र, ल, क, श, को अगाडी आदि मातृकाहरूको बोधक 'किनी' शव्द जोडेर डाकिनी, राकिनी, साकिनी, वनाईदिएका छन् । यो नै देवशक्तिहरू हुन् ।

उपर्युक्त परिभाषाहरूलाई संझेपछी प्रत्येक चक्रको जानकारीलाई ठीक राम्ररी संझनाले पाठकका लागि सुगम हुन्छ । अव ६ चक्रको परिचय तल दिइएका छन् ।

<u>मुलाधर चक्र</u> : स्थान - झोमी (गुदर नजिक), वर्ण - रातो, लोक - भुलोक, दलको अक्षर - वा, शा, षा,सा, तत्व - पृथ्वी तत्व , वीज - ला वाहन – ऐरावत हात्ती, गुण – गंध, देव शक्ति – डाकिनी, यन्त्र – चतुष्टकोण, ज्ञानेन्द्रिय – नसाहरू, कर्मेन्द्रियहरू – मृगौला, ध्यानको फल – वक्ता, मानिसहरूको श्रेष्ठ – सवै विद्या, विनोदी, आरोग्य, आनन्द, चित्त, काव्य र लेखनका सामर्थ्य ।

<u>स्वाधिष्ठान चक्र</u> : स्थान – पेड (लिङ्गको अगाडी), दल – ६, वर्ण – सिंदुर, लोक – भुवः, दलको अक्षरहरू – वा, भा, मा, या, रा, ला, तत्व – जल वीज – बा, वीजको वाहन – मगर, गुण – रस, देव – विष्णु, अहंकारादि विकारहरूको नाश, श्रेष्ठ योग, मोह – निबृत्त रचना शक्ति ।

<u>मणिपुर चक्र</u> : स्थान – नाभी, दल – १०, वर्ण – निलो, लोक – स्वः, दलको अक्षरहरू –डा,ढा, णा, ता, था दा, धा, नापा, फ, तत्व – अग्नि तत्व, वीज – रा, वीजको वाहन – मेढा, गुण – रूप, देव – बुढा रूद्र, देव शक्ति – शाकिनी, यन्त्र त्रिकोण, ज्ञानेन्द्रिय – चक्षु, कर्मेनिद्रय –चरण ध्यानको फल – संहार र पालनको सामर्थ्य, वचन सिद्धि ।

<u>अनाहन चक्र</u> : स्थान – हृदय, दल – १२, वर्ण – अरूण, लोक – महः, दलका अक्षरहरू – का, खा, गा, घा, चा, छा, जा, झा, ञा, टा, ठा, तत्व – वायु, वीज – देव शक्ति– काकिनी, यन्त्र – त्रिकोण,।

<u>विशुद्धाख्या चक्र</u> : स्थान – कण्ठ, दल – १६, वर्ण – घुवा, लोक – जनः, दलका अक्षरहरू – आ देखि खः सम्म सोरह अक्षरहरू, तत्व – आकाश, तत्व वीज – हा, वाहन – हात्ती, गुण शव्द, देव पंच मुखी सदाशिव, देव शक्ति– शाकिनी, यन्त्र – शुन्य (गोलाकार), ज्ञानेन्द्रिय –कर्ण, कर्मेन्द्रिय – पाद, ध्यानको फल – शान्ति, त्रिकाल दायित्व, दीर्घजीवन, तेजश्विता, सर्वहिता, परायणता ।

आज्ञा चक्र : स्थान – आखि भुइको विच, वर्ण – सेतो, दलका अक्षरहरू – आ, देखि क्षा, तत्व – महः तत्व, वीज – ॐ, वीजको वाहन – नाद (ध्वनी), देव – ज्योतिर्लिङ्ग, यन्त्र – लिङ्गाकार, लोक – तपः ध्यानको फल – सवार्थ साधन।

षट चक्रहरूमा उपर्युक्त ६ चक्र नै आउँछ। तर सहस्रार या सहस्रदल कमललाई कसै कसैले त सातौ शुन्य चक्र पनि मान्दछन्। त्यस्को वर्णन पनि तल गरिएको छ।

शुन्य चक्र : स्थान – मस्तक, दल – सहस्र, दलका अक्षरहरू – आ देखि क्षा सम्म को पुनराबृत्ति हरू, लोक – सत्य, तत्वहरूका अतित (भूत) वीज तत्व – (:) विसर्ग, वीजको वाहन – बिन्दु, देव – परब्रह्म, देव शक्ति– महा शक्ति, यन्त्र – पूर्ण चन्द्र जस्तै प्रकाश – निराकार, ध्यानको फल – भक्ति, अमरता, समाधि, समस्त ऋद्धि र सिद्धिहरू अधिनस्त हुनु।

पाठकहरू जान्दछन् कि कुण्डलिनी शक्तिको श्रोत हो। त्यो हाम्रो शरीरको सबभन्दा धेरै नजिक चैतन्य स्फुर्ल्लिङ्ग हो, त्यस्मा वीजरूपबाट यति रहस्यमय शक्तिहरूले परिपूर्ण छन् जस्को कल्पनासम्म पनि गर्न सकिन्न। कुण्डलिनी शक्ति यी ६ केन्द्रमा, षटचक्रहरूमा पनि त्यस्को प्रकाश प्रसस्त छन्। जस्तो सौर मण्डलमा नौग्रहहरू छन्, सुर्य त्यस्को केन्द्र हो र चन्द्रमा मङ्गल आदि त्यस्मा संबन्ध भएका हुनाले सुर्यको परिक्रमा गर्दछन्। उनीहरू सुर्यको उष्मा (तातो) आकर्षणिय, विलयनी आदि शक्तिहरूबाट प्रभावित र ओतप्रोत रहन्छन्। त्यस्तै कुण्डलिनीको शक्ति चक्रहरूमा पनि प्रसारित भइ रहन्छन्। एउटा ठूलो सेफमा जसरी सानातिना अनेक खण्ड या दराज हुन्छन्, जस्तो माहुरीको चाकोमा अनेक खण्डहरू हुन्छन् र त्यस्मा महले भरिएको हुन्छ त्यस्तै कुण्डलिनीको केही शक्ति प्रकाश चक्रमा पनि हुन्छ। चक्रहरूको जागरण सँगसँगै त्यस्मा सन्निहत कति यस्ता रहस्यमय शक्तिहरू पनि जागृत हुन्छन्। चक्रहरूको जागरणको साथ साथै त्यस्मा रहेका अन्य रहस्यमय शक्ति पनि जागदछ। त्यस्को छोटो संकेत माथी चक्रहरूको ध्यान फलमा भनिएको छ। यस्को बिस्तार गरेर भनिएमा यो शक्तिहरू पनि आश्चर्यबाट कुनै प्रकारले कम देखिन्न।

चक्रहरूको भेदन : षटचक्रहरूको भेदन गर्दै कुण्डलिनीसम्म पुग्नु र त्यस्लाई जागृत गरेर आत्म उन्नतीको मार्गमा लगाईदिनु यो एउटा महाविज्ञान हो। यस्तै महाविज्ञान जस्तो कि परमाणु बमको निर्माण एवम् त्यस्को बिष्फोट गराउँनु एउटा अत्यन्त उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य हो। यस्लाई यस्तै किताबमा पढेरमात्र आरम्भ गर्नु हुदैन बरू कुनै अनुभवि पथप्रदर्शकको संरक्षकतामा यो सबै गर्न सकिन्छ।

चक्रहरूको भेदन ध्यान शक्तिद्वारा गरिन्छ। त्यस्लाई सबैले जान्दछन् कि हाम्रो मस्तिष्क एउटा विजुली घर हो र यस विजुली घरको प्रमुख धाराको नाम मन हो। मनको गति चल र बहुमुखी हुन्छ। यो सधै चंचल, मग्न र सदा दौडधुपमा व्यस्त रहन्छ। यस उथलपुथलको कारण त्यस विद्युतपुंज एक ठाउँमा केन्द्रित हुदैन जस्बाट कुनै महत्वपूर्ण कार्य हुन सकुन्। यस्को अभावमा जीवनको क्षण त्यसै अस्तव्यस्तताका साथ नष्ट हुन्छन्। यदि त्यस शक्तिको एकिकरण हुन्छन, त्यस्लाई एक ठाउँमा संचित गर्न सकिन्छ भने त आतिशी शिशाद्वारा एकत्रित भएका सुर्य किरणद्वारा आगोको लपेटा उठ्न लाग्या जस्तै दृष्य उत्पन्न हुन्छ। ध्यान एक यस्तो सुक्ष्म विज्ञान हो जस्ले मनमा छरिएका बहुमुखी शक्तिलाई एक स्थानमा जम्मा गरेर एउटा अन्य कार्यमा लगाउछ। फलस्वरूप यहाँ असाधारण शक्तिको श्रोत प्रवाहित हुन्छन्। ध्यानद्वारा मन क्षेत्रको केन्द्रिय भूत यस बिजुलीबाट साधक षटचक्रहरूको भेदन गर्न सक्तछ।

षटचक्र भेदनको साधना गर्नको लागि अनेक ग्रन्थहरूमा अनेक तरिकाबाट भनिएका छन् । यस प्रकार गुरू परम्पराबाट चल्दै आएको साधनामा पनि बिविध प्रकारका छन्, यी सबै तरिकाबाट उद्देश्यको पुर्ति हुन सक्तछन्, सफलता पाउँन सकिन्छ तर शर्त यो छ कि उस्मा पूर्ण विश्वास, श्रद्धा, निष्ठा, उचित पथप्रदर्शनमा गरियो भने अन्य साधनाहरूको चर्चा र तुलना गरेर उनीहरूको आलोचना, प्रत्यालोचना गर्नु यहाँ हामीलाइ अभिष्ट छैन । यस पंक्तिमा त हामी यस्तो सुगम साधना पाठकहरूको अगाडी राख्न चाहन्छौ जसद्वारा गायत्री शक्तिबाट चक्रहरू जागृत बडो सुविधापूर्वक हुन सक्छ र अन्य साधनाहरूमा आउने असाधारण कठिनाइ एवम् खतराहरूबाट स्वतन्त्र रहन सकियोस् ।

प्रात:काल शुद्ध शरीर र स्वस्थ प्रसन्न चित्तबाट सावधान भएर पैलेटी मारेर बस्नुहोस् । पूर्व वर्णन भएको ब्रह्मसंध्याको आरंभिक पंचकोषहरूको कृया गर्नुहोस् । आचमन, शिखा वन्धन, प्राणायाम, अघमर्षण र न्यास गरेपछी गायत्रीको १०८ मन्त्र जप्नुहोस् ।

ब्रह्मसंध्या गरी सकेपछी मस्तिष्कको मध्य भाग त्रिकुटी (एउटा रेखा एक कानबाट आर्को कानसम्म खिच्नुहोस र आर्को रेखा दुइवटा आँखिभौको बिचमा मस्तिष्कको मध्यसम्म रेखा खिचियोस) तब दुबैको मनलाई त्यस्को मध्यबाट ज्योतिर्लिङ्गको मध्यमा दस प्रकार अवस्थित गर्नुपर्दछ, जसरी कामीले आफ्नो फलामलाई तताउन भट्टिमा हाल्दछ र जबसम्म रातो आगो जस्तो हुदैन त्यस्लाई राखिरहन्छ र पुरा रातो भए पछि झिक्दछ र त्यस्लाई ठोक्ने र पिटने काम गर्दछ अनि इच्छाअनुसार त्यस्बाट चिजबीजहरू बनाउँछ । त्रिकुटी स्थिति गायत्री ज्योतीमा मनलाई ब्रह्मनसा मेरूदण्डबाट भएर अगाडी बढेर त्रिकुटीमा भएर सहस्रारसम्म जान्छ । यस ब्रह्मनसाको पोली नलीमा दिप्तीमान मनमा प्रवेश गरेर आधा चक्रमा ल्याइन्छ । त्यहाँ स्थिरता गर्नाले ति सव अनुभव हुन्छन् । जुन चक्रहरूको लक्षणमा वर्णन छ । मनलाई चक्रको, दलको, अक्षरको विस्तारै-विस्तारै धेरै स्पष्ट हुन्छ । कहिलेकाही कुनै व्यक्तिको चक्रहरूमा केही लक्षण भेद पनि हुन्छन् । उस्लाई आफुभित्रको चक्रको आकृतिको अनुभव हुन्छ । स्वस्थ चित्तबाट सावधान भएर एक महिनासम्म एक चक्रको साधना गर्नुपर्दछ । तब त्यो प्रस्फुटित हुन्छ । ध्यानमा त्यस्को लक्षण धेरै स्पष्ट हुन थाल्दछ र चक्रको स्थानमा त्यसबाट संबन्धित मातृकाहरू ज्ञानेन्द्रियहरूमा अचानक कंपन, रोमांच, प्रस्फुरण, उत्तेजना, दाद, लुतो, कनाउँनु, जस्तो अनुभव हुन्छ । यस्तो यस कुराको लक्षण हो कि चक्रको जागरण भईरहेका छन् । एक महिना या थोरै-धेरै समयमा यस प्रकारको लक्षण देखिन थाल्दछ । ध्यानमा चक्रको रूप प्रष्ट हुन थाल्दछ । तब उस्लाई अगाडी बढेर यस्लाई तलतिरको चक्रमा प्रवेश गर्नुपर्दछ । बिधि यही हो र मार्ग पनि यहि हो । गायत्री ज्योतीमा मनलाई तपाएर ब्रह्मनसामा प्रवेश गर्नु र त्यसबाट पहिलो चक्रमा प्रवेशगर्नु, तब एक चक्रबाट आर्को चक्रमा जाने प्रवेशद्वार खुल्दछ । जबसम्म साधना काँचो रहन्छ – तबसम्म उ द्वार मै अलमलिन्छ । साधकको मन अगाडी बढ्न चाहे पनि ढोका र बाटो पाउँदैन र साधक प्रथम चक्रको जाल र तन्तुहरूमा रनभुल्ल परेर बस्दछ ।

जब साधना धेरै समयमा पनि पाको हुदैन र अगाडी बढ्ने मार्ग पाउँदैन, तब उस्लाई एउटा अनुभवी गुरूको सहायताको आवश्यकता पर्दछ । गुरूले जस्ता उपायहरू बताउँछन् साधकले त्यस्लाई अमल गर्नुपर्दछ । यसैप्रकारबाट श:नै श:नै क्रमश: ६ चक्रहरूलाई पार गरेर साधक मुलाधारमा रहेको कुण्डलिनीसम्म पुग्दछ । महाकालीको प्रचण्ड स्वरूपको यही दर्शन पाइन्छ । कति साधक त यस सुतिरहेका सिंहलाइ जगाउँने साहस गर्न पनि डराउँछन् ।

कुण्डलिनीलाई जगाउँनमा त्यस्लाई पीडीत गर्नुपर्दछ । जसरी परमाणुलाई बिस्फोट गराउँनको लागि त्यस्लाई छेड्नुपर्दछ, त्यसैप्रकार सुतिरहेको कुण्डलिनीलाई गतिशील बनाउँनको लागि

त्यस्लाई चोट पुऱ्याउँनु पर्दछ । यस्लाई आध्यात्मिक भाषामा कुण्डलिनीपीडन भन्दछन् । यस चोटबाट पीडित भएर सुव्ध कुण्डलिनी फुँकार्दै उठ्दछ र त्यस्ले सबभन्दा पहिले आक्रमण मनमा लागेको जन्म-जन्मान्तरको संस्कारहरूमा गर्दछ । कुण्डलिनीले त्यस संस्कारलाई खाइ दिन्छ, मनमा आफ्ना अस्त्र-शस्त्र सहित कव्जा गर्दछ र त्यस्मा स्थुलता माया परायणतालाई नष्ट गरेर ब्रह्म भावमा रूपान्तर गरिदिन्छ ।

यस कुण्डलिनीलाई व्युझाउने र उ उठेपछि उसद्वारा हुने आक्रमणको कामलाई पुराणहरूले बडो नेक र हृदयगामी रूपबाट बर्णन गरेका छन् ।

महिषासुर र दुर्गाको युद्ध यस आध्यात्म रहस्यको प्रतिक हो । आफ्नो मुक्तिको इच्छा राखेर देवीको हातबाट मर्ने कामनाबाट उत्सर्ग भई महिषासुर (महिः पृथ्वी आदि पंच भूतहरूबाट निर्मित मन) चण्डी (कुण्डलिनी) सँग लड्न थाल्दछ । त्यस कुण्डलिनी चण्डीदेवी चुपचाप बसिरहेकीलाई आघात पुऱ्याउँदछ । तव देवी क्रुद्ध भएर उसँग युद्ध गर्दछिन् । त्यसमाथी प्रतिघात गर्दछिन् । त्यस्को वाहन भैसीलाई संस्कारहरूको समुहलाई चपाएर निल्दछिन् । मनको भौतिक आचरणलाई महिषासुरको शरीरलाई, दस हातहरूलाई, दसै दिशाहरूबाट सवै तर्फबाट विदर्ण गर्दछिन् र अन्तमा महिषासुर (साधारण वीज) चण्डीको ज्योतीमा लुप्त हुन्छ । महाशक्तिको अंश भएर जीवन लाभलाई प्राप्त गर्दछ । भक्तिमयी साधनाको यो रौद्र रूप बडो विचित्र छ । यसलाई साधना-समर भन्दछन् ।

जहाँ कैयौ भक्त, प्रेम र भक्तिद्वारा ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछन् भने त्यहाँ यस्ता पनि कति भक्तहरू छन् जस्ले साधनसमर लडेर त्यस्लाई प्राप्त गर्दछन् । भगवान त निष्ठाको भोको हुनुहुन्छ, उहाँलाई त सच्चा प्रेमीले र सच्चा सत्रुले पनि प्राप्त गर्न सक्दछन् । भक्त योगिले पनि पाउन सफल हुन्छ । साधनसमरमा कुस्ती खेल्ने हठयोगि हुन्, तन्त्रमार्गीहरूले पनि प्रभुलाई पाउन सक्दछन् । कुण्डलिनी जागरण यस्तै हठ तन्त्र हो जस्को आधारमा आत्मा तुच्छबाट महान र अणुवाट विभु बनेर सबै इश्वरीय शक्तिबाट सुसम्पन्न हुन्छन् ।

षटचक्रको साधना गर्ने समय प्रतिदिन ब्रह्मनसामा प्रवेश गरेर चक्रको ध्यान गर्दछ । यस ध्यानलाई ५ मिनेटबाट सुरू गरेर आधा घण्टासम्म पुऱ्याउँन सकिन्छ । एकैचोटी यस्को धेरै ध्यान गर्नाले हानि तुल्याउँछ । किनकी धेरै ध्यान गर्नले धेरै उष्ण सहन गर्न सकिन्न । ठिक पनि हुन्न । ध्यान समाप्त गर्दा त्यसै मार्गबाट फर्केर मनलाई त्रिकुटीमा लगाउँनुपर्दछ । फेरी ध्यानलाई समाप्त गर्नुपर्दछ ।

यो भन्न आवश्यक छैन कि साधनाकालमा ब्रह्मचर्यबाट रहनु, एक पटक भोजन गर्नु, सात्विक भोजन गर्नु एकान्त सेवन गर्नु स्वस्थ वातावरणमा रहनु, दिनचर्यालाई ठिक राख्नु अनिवार्य छ किनकी यसलाई प्रारम्भिक शर्त मानेको हो । षटचक्र भेदन र कुण्डलिनीको जागरणबाट ब्रह्मरन्ध्रमा इश्वरीय दिव्यशक्तिको दर्शन हुन्छ र गुप्तसिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

यो दिव्य प्रसाद अरूहरूलाई पनि दिनुहोस्

पूण्यकर्म गरेपछी प्रसाद बाड्नु पर्दछ । यो आवश्यक धार्मिक मान्यता मानिएको छ । सत्यनारायणको कथाको अन्तमा पंचामृत र अपुङ्गो बाडिन्छ । यज्ञको अन्तमा उपस्थित व्यक्तिहरूलाई हलुवा र मिष्टान्न बाड्दछन् । गीत, मङ्गल, पूजा, किर्तन आदिको पछाडी प्रसाद नैवेद्य बाडिन्छ, देवता, खीर मुरीद आदिको प्रसन्नताका लागि बतासा, रेवडी या अन्य प्रसाद बाडिन्छ । मन्दिरमा जहाँ धेरै भिड हुन्छ र धेरै खर्च गर्न धन नहुदा त्यहाँ जलमा तुलसी पत्र हालेर चरणामृत भए पनि बाडिन्छ । तात्पर्य यो हो कि शुभकार्य सँगै जुन शुभ वातावरण पैदा हुन्छ

त्यस्लाई खाद्य पदार्थहरूको साथ संवन्धित गरेर उपस्थित व्यक्तिहरूमा दिन्छन् ता कि उनीहरूले पनि त्यस शुभतत्वहरू ग्रहण गरेर आत्मसात गर्न सकुन् । आर्को कुरा यो हो कि त्यस प्रसाद दिव्यतत्वको प्रति श्रद्धाको धारणा हुन्छ र मधुर पदार्थहरू ग्रहण गर्दा प्रसन्नताको अविर्भाव हुन्छ । यस तत्वहरूमा अभिबृद्धि कल्याणलाई प्राप्त गर्ने सिद्ध हुन्छन् । यो पररम्परा एकबाट आर्कोमा आर्कोबाट आर्कोमा गर्दै चल्दै रहन्छ र धर्मबृद्धिको यो क्रम बढ्दै रहन्छ । यस लाभलाई ध्यानमा राखेर आध्यात्म विद्याको आचार्यहरूले यो आदेश गरेका छन कि प्रत्येक शुभकार्यमा आउँदा प्रसाद बाडनुपर्दछ र यो आवश्यक पनि छ । शास्त्रहरूमा यस्तो आदेश पाइन्छ जस्मा भनिएको छ कि कार्यको अंतमा प्रसाद वितरण नभएमा कार्य निष्फल हुन्छ । यस्को तात्पर्य प्रसादको महत्वलाई र मानिसलाई सावधान गराउँनु हो ।

गायत्री साधना पनि एउटा यज्ञ हो तर आत्ममा परमात्माको स्थापना सुक्ष्म यज्ञ हो जस्को महत्व स्थुल अग्निहोत्रको अपेक्षा अनेक गुना धेरै हुन्छन् । यति महान कृत्य धर्मको सँगसँगै प्रसादको बितरण पनि यस्तो हुनुपर्दछ, जुन त्यस्को महत्व अनुसार होस् । रेवडी, बतासा, लड्डु, मालपुवा, पुरी मात्र बाड्नाले यो कार्य पुरा हुदैन । गायत्रीको प्रसाद त यस्तो हुनुपर्दछ जस्लाई ग्रहण गर्नेले स्वर्गिय स्वाद पाउन्, जस्लाई खाएर उस्को आत्मा तृप्त होस् । गायत्री ब्राह्मीशक्ति हो । उहाँको प्रसाद पनि ब्राह्मी प्रसाद हुनुपर्दछ तब नै उपयुक्त गौरवको काम हुन्छ । यसप्रकारको प्रसाद हुन सक्दछन् – ब्रह्मदान, ब्राह्मी स्थितितिर लाग्ने आकर्षण, प्रोत्साहन जुन व्यक्तिलाई ब्रह्मप्रसाद लिनु छ त्यस्लाई आत्मकल्याणको दिशामा आकर्षित गर्नु र त्यसतर्फ चल्न प्रोत्साहित गर्नु नै प्रसाद हो ।

यो प्रकट छ कि भौतिक र आत्मिक आनन्दको समस्त श्रोत मानव प्राणीको अन्तःकरणमा लुकेर बसेका छन् । संपत्तिहरू संसारमा बाहिर खुल्ला छैन, बाहिर त ढुँगा धातुहरूको टुकडा र निर्जिव पदार्थहरूले भरिएका छन् । संपत्तिको समस्त कोष आत्मामा सन्निहित छ जस्को दर्शन मात्रबाट भण्डारलाई खोल्ने साचो आध्यात्मिक साधनामा छ र त्यस समस्त साधनामा गायत्री साधना सर्वश्रेष्ठ हो । यो श्रेष्ठता अतुलनीय छ, असाधारण छ । त्यस्को सिद्धिहरू चमत्कारहरूको कुनै सिमा छैन । यस्तो श्रेष्ठ साधनाको मार्गमा यदि कसैलाइ आकर्षित गरियोस्, प्रोत्साहित गरियोस् र अरू जोडीदिए तब यसभन्दा बढेर त्यस व्यक्तिको अरू कुनै उपकार हुन सक्दैन । जसो-तसो उस्को भीत्र सात्विक तत्वहरूको बृद्धि हुन्छ त्यस्तै-त्यस्तै उस्को बिचार र कार्य पुण्यमय हुदै जान्छ र त्यस्को प्रभाव अरूमा पर्नाले उनीहरू सन्मार्गको अवलम्वन प्राप्त गर्दछन् । यो श्रृखला जसोजसो बढ्दछ, त्यसैत्यसै संसारमा सुख-शान्तिको, पुण्यको, मात्रा बढ्दछ र त्यस कर्मको पुण्य फलमा ती व्यक्तिहरूको पनि भाग हुन्छ जस्ले कसैको आत्म मार्गमा प्रोत्साहित गरेका थिए ।

जो व्यक्ति गायत्री साधना गर्दछ उनीहरूले प्रतिज्ञा गर्नुपर्दछ कि म भगवतीलाई प्रसन्न गर्नका निमित्त उहाँको महाप्रसाद ब्रह्मप्रसाद अवश्य बाड्ने छु । यो वितरण यस प्रकारको हुनुपर्दछ जसमा पहिलेको केही शुभ संस्कारको वीज रहोस्, उनीहरूलाई विस्तारै गायत्रीको माहात्म्य, रहस्य, लाभ संझाउँदै रहोस् । जो मानिस आध्यात्मिक उन्नतिको महत्वलाई बुझ्दैनन् । उनीहरूलाई गायत्रीबाट हुने भौतिक लाभको सविस्तार वर्णन गरियोस्, अखण्ड ज्योतीद्वारा प्रकाशित गायत्री साहित्य पढाइयोस् । यसप्रकार उनीहरूको रूचिलाई त्यस दिशामा मोडियोस् जस्बाट उनीहरू आरम्भमा भलै सकाम भावनाबाट नै होस्, वेदमाताको आश्रय ग्रहण गरून्, पछाडी त स्वयम् महालाभमा मुग्ध भएर छोड्ने नामै लिदैनन् । एक चोटी मार्गमा लगाई दिनासाथ गाडी आफसे आफ ठीक मार्गमा चल्दछ ।

यो ब्रह्मप्रसाद अन्य साधारण स्थुल पदार्थहरूको अपेक्षा कहि अधिक महत्वपूर्ण छ । आउनुहोस् यस्लाई धनबाट होइन प्रयत्नबाट वितरण हुन सक्ने ब्रह्मप्रसादलाई बितरण गरेर वेदमाताको कृपा प्राप्त गर्नुहोस् र अक्षय पुण्यको भागिदार बन्नुहोस् ।

गायत्री सँग यज्ञको सम्वन्ध

यज्ञ हिन्दु संस्कृतिको आदि प्रतिक हो । हाम्रो धर्ममा जती महत्व यज्ञलाई दिएको छ त्यति अरू कसैलाई दिईएको छैन । हाम्रो कुनै पनि शुभ-अशुभ, धर्मकृत्य यज्ञ बिना पूर्ण हुदैन । जन्म देखि लिएर अन्त्यष्ठि सम्म १६ संस्कारहरू हुन्छन् । यस्मा अग्निहोत्र आवश्यक छ जब बालकले जन्म लिन्छ तब उस्को रक्षार्थ सुतक निबृत्तिसम्म घरमा अखण्ड अग्नि स्थापित राखिन्छ । नामाकरण, यज्ञोपवित, बिवाह आदि संस्कारहरूमा पनि हवन अवश्य हुन्छन् । अन्तमा जब शरीर छुट्दछ तब उस्लाइ अग्नि (चिता) लाई नै सुम्पिन्छौ । अब मानिस मृत्युको समय चिता जलाएर यसै लाशलाई भष्म गर्दछन् तर शास्त्रहरू हेरेमा त्यो पनि एउटा संस्कार हो यस्मा वेद मन्त्रहरूबाट बिधिपूर्वक आहुतिहरू चढाइन्छ र शरीर यज्ञ भगवानलाई अर्पण गरिन्छ ।

प्रत्येक कथा, किर्तन, ब्रत, उपवास, पर्व तिहार उत्सव उद्यापन आदिमा हवन आवश्यक मानिन्छ । अहिले मानिसहरूले त्यस्को महत्व र नियम विर्सिसकेका छन् र केवल प्रतिक पूजा गरेर काम चलाउँदछन् । घरमा नारिहरू कुनै रूपमा यज्ञको चिन्ह पूजा गर्दछन् । उनीहरू तिहार या अन्य पर्वहरूमा अग्निको पूजा कुनै न कुनै रूपमा गर्दै रहन्छन् । अलिकति आगो लिएर घ्यु हालेर प्रज्जवलित गर्नु र त्यस्मा पकवानहरूको सानोसानो गाँस चढाउँनु र आगोलाई जलले परिक्रमा गराउँनु यो विधान हामी घरघरमा प्रत्येक पर्व एवम् तिहारहरूमा भएको देख्दछौ । पितृहरूको श्राद्ध जुन दिन हुन्छ त्यस दिन ब्राह्मणभोजन पूर्व यसप्रकार अग्निलाई भोजन अवश्य गराईन्छ किनकी यो स्थीर मान्यता छ कि अग्निलाई आहुति दिदा देवता र पितृसम्म अवश्य नै पुऱ्याइ दिन्छन् ।

बिशेष अवसरमा त हवन गर्ने पर्दछ । नित्य चुलो चौका, कुचो लगाउँनेबाट भएको जीवहत्या एवम् पातकिहरूको निवारणार्थ नित्य पंचयज्ञ गर्ने विधान छ, त्यस पात्र मध्य वलिवैश्व पनि हो । वलिवैश्व अग्निमा आहुति दिनाले हुन्छ । यसप्रकार शास्त्रहरूको आज्ञा अनुसार त हामीले नित्य होम गर्न आवश्यक हुन्छ । फागु त यज्ञको तिहारै हो आजकल मानिसहरू दाउरा वालेर फागु पर्व मनाउँदछन् । शास्त्रहरूको परम्परालाई सबैले कुनै न कुनै तरिकाबाट निर्वाह मात्र गरेको पाईन्छ । यसैप्रकार श्रावणी, दशै, तिहारका चाड पर्वहरूमा कुनै न कुनै रूपमा हवन आवश्यक हुन्छ । नवरात्रीमा नारीहरूले देवीको पुजा गर्दा अग्निमा देवीको निमित्त घ्यु, ल्वाङ, जायफल आदि अवश्य चढाउँदछन् । सत्यनारायणको व्रत कथा, रामायण पारायण, गीतापाठ, भागवत सप्ताह आदि कुनै पनि शुभ कार्य किन नहोस् त्यस अवसरमा होम अवश्य हुन्छ ।

साधनामा हवन होम अनिवार्य छ । जति पनि पाठ, पुरश्चरण, जप आदि साधना गरिन्छन् त्यो चाहे वेदोक्त होस् या तान्त्रिक कुनै न कुनै रूपमा होम अवश्य गर्नुपर्दछ । परिस्थितिवस दसौ भागको आहुति दिन नसके १००औ भाग हवन गर्नै पर्दछ । गायत्रीलाई माता र यज्ञलाई पिता भनिएको छ । यी दुवैको संयोगबाट मानिसको जन्म हुन्छ जस्लाई द्विजत्व भनिन्छ । बाहुन, क्षत्री वैश्यलाई द्विज भनिन्छ । द्विजको अर्थ दोस्रो जन्म हो । जस्ले आफ्नो शरीरलाई जन्म दिने माता-पिताको सेवा, पुजा गर्नु उस्को नित्य कर्म हो त्यसरी नै गायत्री माता र यज्ञ पिताको पूजा पनि प्रत्येक द्विजको आवश्यक धर्म कर्तव्य हो ।

धर्म ग्रन्थहरूको पाइला-पाइलामा यज्ञको महिमागानहरू समावेस भएका छन् । वेदमा यज्ञको विषय प्रधान छ । किनकी यज्ञ एउटा यस्तो विज्ञानमय विधान हो जस्बाट मनुष्यको भौतिक र आध्यात्मिक दृष्टिले कल्याणकारक उत्कर्षहरू हुन्छन् । भगवान यज्ञबाट प्रसन्न हुनुहुन्छ । भनिएको छ -

यो यज्ञैः यज्ञपरमैरिज्यते यज्ञसंज्ञितः ।
तं यज्ञपुरूषं विष्णुं नमामि प्रभुमीश्वरम् ॥

जो यज्ञद्वारा पुजिन्छन्, यज्ञमय छन्, यज्ञरूप हुन त्यस यज्ञपुरूष विष्णु भगवानलाइ नमस्कार छ । यज्ञले मानिसको अनेक कामनालाई पूर्णगर्ने र स्वर्ग एवम् मुक्ति प्रदान गर्दछ । यज्ञलाई नगर्ने तथा छोडनेहरूलाई शास्त्रमा ठूलो निन्दा भएको पाईन्छ । -

कसत्वा विमुञ्चति स त्वा विमुञ्चति कस्मै त्वा विमुञ्चति ।
तस्मै त्वा विमुञ्चति । पोषाय रक्षसां भागोसि ॥ यजु - २-२३

सुख शान्तिको इच्छा राख्ने कुनै पनि व्यक्तिले यज्ञलाई परित्याग गर्दैन । जस्ले यज्ञलाई छोड्दछन् उस्लाई पनि यज्ञ स्वरूप भगवानले छोड्दछन् । सबैको शान्तिको लागि आहुतिहरू यज्ञमा होमिन्छ, जस्ले होम्दैन त्यस्तो राक्षस हुनुपर्दछ ।

यज्ञेन पापैः वहुभिर्विमुक्तः प्राप्नोति लोकान् परमस्य विष्णोः हारीत

यज्ञबाट अनेक किसिमका पापहरूबाट मुक्ति पाइन्छ तथा परमात्माको लोक पनि प्राप्त हुन्छ ।

पुत्रार्थी लभते पुत्रान् धनार्थी लभते धनम् ।
भार्यार्थी शोभनां भार्या कुमारी च शुभं पतिम् ॥
भ्रष्टराज्यस्तथा राज्यं श्रीकामः श्रियमाप्नुयात् ।
यं यं पार्थयते कामं स वै भवति पुष्कलः ॥
निष्कामः कुरूते यस्तु स परं ब्रह्म गच्छति । मत्स्यपुराण ९३/११७/-११८

यज्ञबाट पुत्र इच्छा गर्नेलाइ पुत्र, धन चाहनेलाई धन, बिवाह इच्छा गर्ने नरलाइ सुन्दरी पत्नी र कुमारीहरूलाइ सुन्दर पति श्री कामनालाइ ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ र निष्काम भावले गरेको यज्ञले प्रभुको लोक प्राप्त हुन्छ ।

न तस्य ग्रहपीडां स्यान्च वन्धु धनक्षयः ।
ग्रह यज्ञ व्रतं गेहे लिखितं यत्र तिष्ठति ॥
न तत्र पीडा पापानां न रोगो न च वन्धनम् ।
अशेष - यज्ञ - फलदमशेषाघौधनासनम् ॥ कोटी होम पद्धति

यज्ञ गर्नेहरूलाई ग्रहपीडा, बन्धुनाश, धन, क्षय, रोग, पाप, बन्धन आदि पीडा सहनुपर्दैन । यज्ञको फल अनन्त हुन्छन् ।

देवाः सन्तोषिता यज्ञैर्लोकान् संवन्धयन्त्युत ।
उभयोर्लोकयो देव मूर्तिर्यज्ञः प्रदृश्यते ॥
तस्माद्यद् याति देवत्वं पुर्वजैः सह मोदते ।
नास्ति यज्ञ-सम मनं नास्ति यज्ञ-समो विधिः ॥
सर्व धर्म समुद्देश्यो देव यज्ञे समाहितः ॥

यज्ञबाट संतुष्ट भएर देवताले संसारको कल्याण गर्दछन् । यज्ञबाट लोक-परलोकमा सुख पाउँन सकिन्छ । यज्ञबाट स्वर्ग पाउँन सकिन्छ । यज्ञ समान अर्को कुनै दान छैन । यज्ञ समान कुनै विधि छैन । यज्ञमानै सवै धर्महरूको समस्त उद्देश्य समाविष्ट भएका छन् ।

असुराश्च सुराश्चैव पुण्यहेतोर्मख-कृयाम ।
प्रयतन्ते महात्मानस्तस्माद्यज्ञाः परायणाः ॥
यज्ञैरेव महात्मानो बभूवुरधिकाः सुराः ॥ महाभारत आश्रव ३-६-७

असुर र सुर सबै पुज्यको मूल हेतु यज्ञको लागि प्रयत्न गर्दछन् । सत्पुराणहरूले सदा यज्ञपरायण हुनुपर्दछ । यज्ञबाटै धेरैं जस्तो सत्पुरूषहरू देवता बनेका छन् ।

यदिक्षितायुर्यदि वा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव ।
तमाहरामि निर्ऋते रूपस्थादस्पार्शमेनं शत-शारदाया ॥ अथर्ब ३/११/२

यदि रोगीले आफ्नो जीवन शक्तिलाइ हराई सकेको छ र निराशजनक अवस्थामा पुगिसकेको छ भने तथा मृत्यू सन्निकट पुगेपनि उसलाइ मृत्युबाट बचाउँछ र १०० बर्षसम्म जीवित रहन फेरी बलवान बनाउँदछ ।

यज्ञैराप्यायिता देवा बृष्टयुत्सर्गेण वै प्रजाः ।
आप्यायन्ते तु धर्मज्ञ ! यज्ञाः कल्याण-हेतवः । विष्णुपुराण

यज्ञबाट देवताहरूको बल प्राप्त हुन्छ । यज्ञद्वारा बर्षा हुन्छ । बर्षाबाट अन्न र प्रजापालन हुन्छ । हे धर्मज्ञ ! यज्ञनै कल्याणको हेतु हो ।

प्रयुक्तया यथा चेष्ट्या साजयक्ष्मा पुरा जितः ।
तां वेदविहितामिष्टिमांरोग्यार्थी प्रयोजयेत् ॥ चरक वि. खण्ड ८/११२

तपेदिक जस्तो रोगहरूलाई प्राचिनकालमा यज्ञको प्रयोगबाट नाश गर्न सकिन्थ्यो र रोगमुक्ति इच्छा राख्नेहरूले वंदविधि निहित यज्ञको आश्रय लिनुपर्दछ ।

अहं कतुरहं यज्ञः स्वधाहमहमौषधम् ।
मन्त्रो ऽहमहमेवाज्यामहमग्निरहं हुतम ॥ गीता ९/१६

मनै कर्ता, यज्ञ, स्वधा, औषधी, मन्त्र, अग्नि, घ्यु र हवन पनि हु ।

नायं लोको ऽस्त्य यज्ञस्य कुतो ऽडन्याकुरू सत्तम । गीता ४/३१

हे अर्जुन यज्ञरहित मनुष्यलाई यस लोकमा सुख मिल्न सक्तैन भने परलोकको सुख कसरी मिल्न सक्तछ ?

नास्ति अयज्ञस्य लोको वै नायज्ञो विन्दते शुभम् ।
अयज्ञो न च पूतात्मा नश्यतिच्छिन्नपर्वत् ॥ शंख स्मृति

यज्ञ नगर्ने मानिस लौकिक र परलौकिक सुखबाट बंचित हुन्छन् । यज्ञ नगर्नेको आत्मा पवित्र हुदैन उ रूखबाट खसेको पात जस्तै नाश हुन्छ ।

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्टवा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्नमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक ॥
देवान भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्चय ॥
इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः । गीता ३/१०/११

ब्रह्माजीले मानिसको साथसाथै यज्ञलाई पनि पैदा गर्नुभयो र यस यज्ञद्वारा तिम्रो उन्नती हुन्छ भन्नुभएको छ । यस यज्ञले तिम्रो इच्छित कामना र आवश्यकताहरू पूर्ण गर्नेछ । तिमी यज्ञद्वारा देवतालाइ पुष्ट गर ती देवताले तिम्रो उन्नति गर्नेछन् । यसरीनै दुबैले आफ्नो कर्तव्य पालन गरेर कल्याण प्राप्त गर्नेछन् । यज्ञद्वारा पुष्ट गरिएका देवताहरूले अनायासै तिम्रो सुख-शान्तिको वस्तुहरू प्रदान गर्दछन् ।

असंख्यौ शास्त्रवचनहरू मध्येबाट केही प्रमाण माथी दिएका छन् । यस्बाट यज्ञको महत्वबारे सहजै ज्ञान हुन्छ । पूर्वसमयमा आध्यात्मिक र भौतिक उद्देश्यहरूको लागि ठुलो-ठुलो यज्ञहरू गरिन्थे । देवता पनि यज्ञ गर्दथे । असुर पनि यज्ञ गर्दथे ऋषिहरू पनि यज्ञ गर्दथे । राजाहरू अश्वमेघ आदि विशाल यज्ञहरूको आयोजना गर्दथे । साधारण गृहस्थ आफ्ना-आफ्ना सामर्थ्यको अनुरूप समय-समयमा यज्ञ गर्ने गर्दथे । असुरहरू प्राय यज्ञहरूलाई विध्वंस गर्ने प्रयत्न गर्दथे । उनको शत्रुहरूलाई लाभ र उत्कर्ष प्राप्त नहोस्, यसै प्रकार असुरहरूद्वारा गरिएको यज्ञ पनि विध्वंस गराइएका छन् । रामायणमा राक्षसहरूको यस्तो यज्ञको वर्णन छ । जस्लाई हनुमानले नष्ट गर्नुभएको थियो । यदि त्यो यज्ञ सफल भएको भए राक्षसहरू अजेय हुन्थे ।

राजा दशरथले पुत्रेष्ठि यज्ञ गराएर चार छोराहरू पाएका थिए । राजा नृग यज्ञद्वारा नै स्वर्गमा पुगेर इन्द्रासनका अधिकारी भएका थिए । राजा अश्वपतिले यज्ञद्वारा सन्तान प्राप्त गर्ने सुयोग पाए । इन्द्र स्वयम्ले पनि यज्ञद्वारा नै स्वर्ग पाएका थिए । भगवान रामले अश्वमेघ यज्ञ गराउँनु भएको थियो । श्रीकृष्णजीले आगन्तुकहरूको स्वगत सत्कारको भार लिनु भएको थियो । पापको प्रायश्चित स्वरूप, अनिष्टहरू र प्रारब्धजन्य दुर्भाग्यहरूको शान्तिको निमित्त कुनै अभावको पूर्तिको लागि कुनै अधिक उपजको लागि अमृतमय बर्षाको लागि वायु मण्डलबाट प्रदुषण हटाउँनको लागि यज्ञ र हवन हुन्थे र त्यस्को परिणाम पनि त्यस्तै नै हुन्थे ।

यज्ञ एउटा महत्वपूर्ण विज्ञान हो । जुन रूखको समिधा काममा लगाइन्छ त्यस्मा बिशेष प्रकारको गुण रहन्छन् । कुन प्रयोगको लागि कुन प्रकारको हव्य वस्तुहरू होम्नु पर्दछ त्यो पनि विज्ञान हो । ती वस्तुहरू आपसमा मिल्दा एक विशेष गुण संयुक्त मिश्रण तैयार हुन्छन् जुन बल्दा वायुमंडलमा एक विशिष्ट प्रवाह उत्पन्न गर्दछ । वेद मन्त्रहरूको उच्चारणको शक्तिबाट त्यस्लाई प्रभावमा अरू पनि धेरै बृद्धि हुन्छन् । फलस्वरूप जुन व्यक्तिहरू त्यस्मा सम्मिलित हुन्छन् उनीहरूमा तथा निकटवर्ती वायुमण्डलमा त्यस्को राम्रो प्रभाव पर्दछ । सुक्ष्म प्रकृतिको अन्तरालमा जुन नाना प्रकारको दिव्य शक्तिहरूले काम गर्दछन्, त्यस्लाइ देवता भनिन्छ । यी देवताहरूलाई अनुकुल बनाउँनु त्यस्लाई उपयोगी दिशामा प्रयोग गर्नु त्यससँग संवन्ध स्थापित गर्नु यही देवताहरूलाई प्रसन्न गर्नु हो । यो प्रयोजन यज्ञद्वारा सजिलैसँग पुरा हुन्छ ।

संसारमा कहिलेपनि कुनै वस्तुको नाश हुदैन केवल रूपान्तर मात्र हुन्छ । जुन वस्तुहरू होममा होमिन्छ तिनीहरू र वेद मन्त्रहरूको शक्तिको साथ जुन सद्भावनाहरू यज्ञद्वारा उत्पन्न गरिन्छ ति दुबै मिलेर आकाशमा व्याप्त हुन्छ । त्यस्को प्रवाह समस्त संसारको लागि कल्याणकारक परिणाम उत्पन्न गर्ने खालको हुन्छ । यसप्रकार यो संसारको सेवाको विश्वमा सुख शान्ति उत्पन्न गर्नलाई एक उत्तम माध्ययम एवम् पुण्य परमार्थ हो । यज्ञबाट यज्ञिकको आत्मा शुद्ध हुन्छ । उस्को पाप ताप नष्ट हुन्छ तथा शान्ति एवम् सद्गति उपलव्ध हुन्छन् । साचो हृदयबाट यज्ञ गर्ने मानिसहरूको लोक परलोक सुधिन्छ । अन्यथा आर्को जन्म लिनु परे पनि सुखी श्रीमान, साधन

सम्पन्न, उच्च परिवारमा जन्म हुन्छ ताकि अगाडीको लागि उ सबै सुविधाको साथ सत्कर्म गर्दै सफलतापूर्वक लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्तछ ।

यज्ञको अर्थ दान एकता उपासनाबाट हो । यज्ञलाई वेदोक्त आयोजन शक्तिशाली मन्त्रहरूको बिधिवत उच्चारण बिधिपूर्वक बनाएको कुवा, शास्त्रोक्त समिधाहरू तथा सामग्रीहरू जब ठीक बिधानपूर्वक हवन गरिन्छ त्यस्को दिव्य प्रभाव बिस्तृत आकाशमा व्याप्त हुन्छ त्यस्को प्रभावको फलस्वरूप संसारको अन्तःकरणमा प्रेम, एकता, सहयोग सद्भाव, उदारता इमान्दारी, संयम, सदाचार आस्तिकता आदि सद्भाव एवम् सद्विचारको स्वयमेव अभिर्भाभ हुन लाग्दछ । पातले भरिएको दिव्य आध्यात्मिक वातावरणको स्थानमा जुन सन्तान पैदा हुन्छ त्यो स्वस्थ, सद्गुणी, एवम् उच्च विचारधाराहरूबाट परिपूर्ण हुन्छन् । पूर्वकालमा पुत्र प्राप्तिको लागि पुत्रेष्टि यज्ञ गराउँदा हुन् त्यसो होइन जस्को बराबर सन्तान प्राप्त हुन्थे उनीहरू पनि सद्गुणी एवम् प्रतिभावान् सन्तान पाउँनको लागि पुत्रेष्टि यज्ञ गर्दथे । गर्भाधान सिमान्त पुंसवन वात, कर्म, नामकरण आदि संस्कार बालकको जन्म हुदाहुदै अबोध अवस्थामा हुन्छन् । यस्बाट प्रत्येकमा हवन हुन्थे ताकि बालकको मनमा दिव्य प्रभाव परोस् र ठूलो भएपछि पुरूष सिंह एवम् महापुरूष बनोस् । प्राचिनकालको इतिहास साक्षी छ कि जुन बेला यस देशमा यज्ञको प्रतिष्ठा थियो त्यसबेला महापुरूषहरूको कमी थिएन । आज यज्ञलाई तिरस्कार गरेर अनेक दुर्गुण, रोग, कुसंस्कार र खराब आदतबाट ग्रसित बालकबाट हाम्रा घरहरू भरिएका छन् ।

यज्ञबाट अदृष्य आकाशमा जुन आध्यात्मिक विद्युत तरङ्गसँग फैलिन्छ त्यस्ले मानिसबाट द्वेष, पाप, अनीति, वासना स्वार्थ, कुटिलता आदि खराबीलाइ हराउँछ । फलस्वरूप त्यसबाट अनेकौ समस्याहरू हल हुन्छन् । अनेक उल्झन, ग्रन्थि, दाउपेच, चिन्ता, भय, आशंका तथा खराब संभावनाहरूको समुल नष्ट हुन्छन् । राजा, धनी, सम्पन्न मानिस, ऋषिमुनि ठुलाठुला यज्ञ गर्दथे । जस्बाट टाढा-टाढासम्मको वातावरण निर्मल हुन्थे र देशव्यापी, विश्वव्यापी खराबिहरू तथा उल्झनहरू सुल्झिएका थिए ।

ठुलो यज्ञ गर्नाको सामर्थ्य जस्को छ उनीहरूले त्यस्तो आयोजना गर्नुपर्दछ । अग्निको मुखै इश्वरको मुख हो । त्यस्मा जे केहि खुवाइन्छ त्यो साचो अर्थमा ब्रह्मभोज हो । ब्रह्म अर्थात परमात्मा, भोज अर्थात भोजन, परमात्मालाई भोजन गराउँनु यज्ञमा आहुति दिनु हो । भगवानले हामी सबैलाई खुवाउँनु हुन्छ । हाम्रो पनि कर्तव्य हुन्छ कि आफु प्रति उपकार गर्नेको पूजा गर्नमा कंजुसी नगरौ । जस्को आर्थिक स्थिति त्यस्तो छैन त्यस्ता व्यक्तिले अलिअलि सहयोग गरेर सामुहिक यज्ञको व्ययवस्था गर्न सक्दछन् । जहाँ साधन सुयोग नहोस् त्यहाँ यदाकदा सानातिना भए पनि हवन गर्न सकिन्छ अथवा जहाँ नियमित यज्ञ हुन्छ त्यहाँ आफ्नो तर्फबाट केहि हवन गराउँन सक्दछन् । कुनै अन्य व्यक्तिले यज्ञ गरिरहेको छ भने त्यस समय सहयोग एवम् सहायता दिएर त्यस्लाई सफल बनाउँनलाई प्रयत्न गर्नाले पनि यज्ञमा भागिदार नै बनाउँदछ ।

हामीहरूले यो निश्चय रूपबाट बुझ्नुपर्दछ कि यज्ञमा जे केहि धन, सामग्री, श्रम, लगाइन्छ, त्यो कहिले पनि निरर्थक हुदैन । एक प्रकारबाट ती सबै देवताहरूको बैंकमा जम्मा हुन्छ र उचित अवसरमा त्यस्को संतोषजनक व्याज सहित फिर्ता पाईन्छ । विधिपूर्वक शास्त्रीय पद्धति र बिशिष्ट उपचार तथा बिधानको साथ गरेको हवन त अरूपनि महत्वपूर्ण हुन्छन् । ती एक प्रकारबाट दिव्य अस्त्र बन्दछ । पुर्वकालमा यज्ञद्वारा मनोवाञ्छित बर्षा गराउँदथे । योद्धा मानिसहरू युद्धमा विजयश्री प्राप्त गर्दथे र योगि आत्म-साक्षात्कार गर्दथे । यज्ञलाई वेदहरूमा 'कामधुक' भनिन्छ । जस्को आशय यो हो कि त्यस्ले मानिसहरूको सबै अभाव र बाधाहरूलाई हटाउँदछ ।

नित्यको अग्निहोत्र धेरै सरल छ । त्यस्मा त्यस्तो धेरै खर्च हुदैन कि मध्यमार्गी मानिसहरूले त्यस्को भार वहन गर्न सकुन् । जुन मानिस नित्य हवन गर्न सक्तैनन्, उनीहरूले हप्ताको एकचोटी आईतवार तथा औंसी र पूर्णिमा अथवा पूर्णिमामा महिनाको एक पटक भए पनि धेरैथोरै हवन गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । यस साधारण हवनको बिधि-बिधान पनि कुनै कठिन छैन । यस "गायत्री यज्ञविधान" पुस्तकमा त्यस्को सरल विधिहरू भनिसकिएको छ । त्यस्को आधारमा विना पण्डित – पुरोहितको सहायता कुनै द्विजले सजिलैसँग गराउँन सक्दछ । जहाँ कुनै विधान थाहाँ नहोस्, त्यहाँ शुद्ध घ्युको आहुतिहरू र गायत्री मन्त्रको अन्तमा 'स्वाहा' शव्द लगाएर आहुति दिनुपर्दछ । कुनै न कुनै रूपमा यज्ञ परंपरालाई कायम राखियोस् तब यो हिन्दु संस्कृतिको एक ठूलो सेवा हो ।

साधारण होम पनि धेरै उपयोगी हुन्छन् । त्यस्बाट घरको बायु शुद्धि, रोग निबृत्ति, अनिष्टबाट आत्म रक्षा हुन्छ । फेरी बिशेष आयोजनासँगै बिधि-बिधान पूर्वक गरिएका यज्ञबाट असाधारण फल उंत्पन्न गर्दछ । यो एउटा विद्या हो, पाँचै तत्वको होममा एक वैज्ञानिक सम्मिश्रण हुन्छ । जस्बाट एउटा प्रचण्ड शक्तिलाई "द्वि मुर्धा, द्वि नासिका, सप्तहस्त, द्विमुख, सप्त जिह्वा, उत्तरमुख, कोटी द्वादश मूर्धा, द्वि पंच शत्कला यूतम्" आदि गुणयुक्त भनिएको छ । यस रहस्यपूर्ण संकेतमा भनिएको छ कि यज्ञ अग्निको मूर्धा भौतिक र आध्यात्मिक दुबै हुन् । यो क्षेत्र सफल बनाउँन सकिन्छ । स्थुल र सुक्ष्म प्रकृति यज्ञको नासिका हुन्, त्यस्मा अधिकार प्राप्त गर्न सकिन्छ । सातै प्रकारको सम्पदा यज्ञाग्निको हातमा छ । बाममार्ग र दक्षिणमार्ग यी दुईवटा मुख हुन्, सातवटा लोकहरू यस्को जिब्रो हो । यी सबै लोकमा जो कोही बिशेषता छन् ति सबै यस यज्ञाग्निको मुखमा मौजुद छन् । उत्तर धुर्वको चुम्बकत्व केन्द्र अग्नि मुख हुन् । बाउन्न कलाहरू यज्ञको यस्ता छन् जसमध्येबाट केहीलाई पाएर नै रावण पनि त्यत्ति सक्तिशाली भएको थियो । यदि यो सबै कलाहरू उपलब्ध भएमा मानिस त साक्षात अग्नि स्वरूप हुन सक्तछ र विश्वको सबै पदार्थ उसको अधिनमा हुन सक्दछ । यज्ञको महिमा अनन्त छ र त्यस्को आयोजना पनि फलदायक हुन सक्दछ । गायत्री उपासकलाई त यज्ञ पितातुल्य पूजनिय छ । यज्ञ भगवानको पूजा हुदै रहोस् यो प्रयत्न गर्नु आवश्यक छ ।

!!! समाप्त !!!

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

गायत्री महा-विज्ञान

द्वितीय भाग

भूमिका

गायत्रीको विषयमा हाम्रो प्राचीन ग्रन्थहरूमा स-विस्तार बर्णन छ । अनेक ग्रन्थहरूमा गायत्रीको विवेचना, इतिहास, विवरण, साधन एवम् महात्म्यको संबन्धमा धेरै लेखिएको छ । विगत बीस बर्षमा गायत्री संबन्धि शोधका लागि हामीले प्रायः दुईहजार भन्दा बढी आर्ष-ग्रन्थहरूको अध्ययन गरेका छौं । त्यसमा कति प्रकरण त यस्तो गुढ छ, जस्लाई संझन केवल यस मार्गका विशेषज्ञहरूबाट मात्र संभव छ तर सर्वसाधारणका लागि उपयोगी साहित्य पनि यति प्रचुर मात्रामा छ कि त्यसलाइ पढ्ने र बुझ्नेको उपयोगीतामा कुनै पनि कमी हुने छैन ।

गायत्री विद्याको सर्वशुलभ प्राचीन साहित्यहरू यस पुस्तकमा संकलित गरिएका छन् । यद्यपि हाम्रो तत् सम्वन्धि संकलित साहित्यको यो एक अंश मात्र हो । फेरी पनि यस्बाट यो जान्न सकिन्छ कि गायत्री विद्याको कति महत्व छ । यदि सुयोग्य भएमा अन्य साहित्य पनि प्रकाशित गर्दछौं ।

गायत्री मन्त्र नै यति सारगर्भित छ कि त्यसलाई संझिन कैयौ जन्म लाग्न सक्दछ । साथै त्यस्का गर्भमा त्यो सबै तत्वज्ञानले भरीपूर्ण छ, जसको व्याख्याको लागि वेद, शास्त्र, पुराण, इतिहास, दर्शन, उपनिषद, ब्राह्मण, स्मृति, नीति, संहिता, एवम् सूत्र-ग्रन्थहरूको रचना गरिएको छ । यस पुस्तकमा वर्णित गायत्री संबन्धि लघु-संग्रहबाट पाठकले यस कुराको अनुमान गर्न सक्दछन् कि गायत्री बिद्या कति अगाध छ ।

यस पुस्तकको पहिलो भागमा गायत्री संबन्धि आवश्यक जानकारीको लागि उपयोगी साधन विधानको विस्तारपूर्वक उल्लेख गरिसकेका छौं, जुन कुरा बुझ्न नसकेमा जबावी पत्रद्वारा त्यस बारेमा सोध पुछ गर्न सकिन्छ । वाममार्गी तान्त्रिक साधनाहरूको बारेमा सोधपुछ गर्नु निरर्थक छ किनकी यो विज्ञान केवल सुपरिक्षित, अधिकारी एवम् उपयुक्त मनोभूमिका मानिसहरूको लागि मात्र सुरक्षित छ । हाम्रो सुनिश्चित विश्वास छ कि मानिसहरूको लागि गायत्री भन्दा बढेर अरू कुनै तत्वज्ञान एवम् जीवनक्रम हुन सक्दैन ।

श्रीराम शर्मा आचार्य

गायत्री माहात्म्य

गायत्रीको यत्ति धेरै फाईदा हुनुमा के-के कारणहरू छन् ? जस्मा यत्ति धेरै आश्चर्यहरू हुन्छन् । यस्को बारेमा पूर्ण जानकारी हुन त मानिसहरूलाई कठिन हुन्छ तर त्यस महान कारण मध्ये एउटा कारण यो पनि हो कि गायत्रीको पछाडी अनेक मनस्वी साधकहरूको जगमगाउँदो साधना र वलहरू छन् । सृष्टिकर्ता ब्रह्मा देखि आधुनिक कालसम्मका समस्त ऋषिमुनि, साधु महात्मा, श्रेय वाममार्गिहरूले गायत्री मन्त्र कै आश्रय लिएका छन् । यिनीहरू सवैबाट जति साधना, जप, अनुष्ठान, गायत्री मन्त्रको भएको छ त्यति अरू कुनैमा भएको छैन । अत्यन्त उच्चकोटीको आत्माले आफ्नो सर्वश्रेष्ठ भावनालाई सर्वाधिक एकाग्रता र तन्मयताका साथ गायत्रीमा लगाएका छन् । कल्प-कल्पान्तरबाट यो क्रम चल्दै आएको छ । यसप्रकार यो एक मन्त्रको पछाडी उच्चकोटीको विद्युत सम्मिलित भएको छ कि सुक्ष्म लोकमा यस्को एउटा ठुलो पुँजी जम्मा भएको छ ।

विज्ञानले भन्दछ कि कुनै पनि शव्द या बिचार नष्ट हुदैन । आज जुन कुरा भनिदै छ, सोचिदैछ, ति सबै आफ्नो तरंगहरूको साथ आकाशमा फैलिएर जान्छ र अनन्तकालसम्म सृष्टिको अन्तरालमा कुनै न कुनै रूपमा विद्यमान रहन्छन् । जुन तरंगहरू बिशेष वलवान हुन्छन्, ती त विशेष रूपबाट प्रदिप्त हुन्छन् । महाभारत युद्धको सम्झना र तानसेनको गायनको तरंगहरूलाई सुक्ष्म आकाशबाट समातेर रेकर्ड गर्ने वैज्ञानिकहरूको प्रयत्न चलिरहेको छ । यदि उनिहरू सफल भए भने प्राचीनकालको महत्वपूर्ण वार्ताहरूलाई हामी हाम्रै कानबाट सुन्न सक्ने छौ । भगवान श्रीकृष्णको मुखबाट निस्केको गीतालाई जस्ताको तस्तै सुन्न सकिने छ । शव्द र बिचारलाई सुक्ष्मबाट स्थुल गर्न भलै अहिले धेरै समयसम्म कठिन होला तर यति त निश्चित नै छ कि त्यस्को नष्ट हुदैन । अहिलेसम्म असंख्य व्यक्तिद्वारा गायत्री प्रति जुन श्रद्धा र साधनाको उपयोग भएको छ तिनीहरू नष्ट भएका छैनन्, बरू सुक्ष्म जगतमा त्यस्को अस्तित्व बनिरहेको हुन्छ । एकप्रकारले पदार्थको एक स्थानमा सम्मिलितको सिद्धान्त अनुसार ति सबै साधकको श्रद्धा, साधना, भावना, तपश्चर्या एक ठाँउमा एकत्रित भएर एक प्रवल चैतन्यतायुक्त आध्यात्मिक विद्युत भण्डारमा जम्मा भएका छन् ।

विचार-विज्ञानको विषयमा परिचय हुनेहरूले यो जान्दछन् कि मानिसले जुन प्रकारले सोच्दछ, त्यसै प्रकारले एउटा आकर्षण चुम्वकत्व उस्को मस्तिष्कमा उत्पन्न हुन्छ । यो चुम्वकत्व निखिल आकाशमा उड्दै त्यस जातिका अन्य विचारहरूलाई आकर्षित गरेर आफुकहाँ बोलाउँछ र थोरै समयमा उस्को साथ त्यस जातिको विचारको जमात जुट्दछन् । साधुताको कुरा सोच्नेले दिन-दिनै साधुताको विचार, गुण, कर्म र स्वभावबाट परिपूर्ण हुदै जान्छ । यसप्रकार दृष्टता एवम् पापको बिचारलाई मस्तिष्कले थोरै समयमा नै त्यस दिशामा आफ्नो कुशलता प्राप्त गर्दछ । यो सबै बिचार आकर्षण विज्ञान अनुसार हुन्छन् । यसै विज्ञान अनुसार गायत्रीको यो बिचार श्रृखला सम्बद्ध हुन्छ, जुन सृष्टि आदिलाई लिएर अहिलेसम्मका महान आत्माहरूद्वारा तैयार गरिएका छन् । अग्लो पर्खालमा कुनै व्यक्ति आफ्नो बाहुवलद्वारा मुश्किलले चढ्न सक्तछ, तर कुनै राम्रो भऱ्याङ्गको पर्खाल लगाएमा त्यसबाट मानिस सजिलैसँग चढ्न सक्तछ । भूतकालका साधकहरूले बनाएको भऱ्याङ्ग चढेर हामी गायत्री तत्वसम्म सजिलैसँग चढ्न सक्तछौ र त्यस स्थानमा पुगेर त्यहाँ पाईने स्रष्टादिलाई सुगमतापूर्वक प्राप्त गर्न सक्तछौ ।

गायत्री साधनामा जति श्रम हामिलाई गर्नुपर्दछ त्यो भन्दा अनेक गुना बढी सहायता पूर्वकालको महान साधकहरूद्वारा छोडिएको संपत्तिबाट प्राप्त हुन्छ र हामी अनायास नै त्यस महान

फाईदाबाट लाभान्वित हुन सक्छौ, जस्को लागि कुनै समयमा ती साधकहरूलाई अत्याधिक श्रम गर्नु परेको थियो । तर सुक्ष्म जगतमा विधान निर्मित भैसकेको छ, जस्मा बस्नासाथ हामी द्रुत गतिबाट दौडिन थाल्दछौ । पानीको थोपा समुन्द्रमा खसेर समुन्द्र नै बन्दछ एक सिपाही जब सेनामा भर्ती हुन्छ, तव उ सेनाको अंग बन्दछ, एउटा नागरिकको काँधमा उस्को सरकारको समस्त तागत हुन्छ, त्यसैप्रकार एउटा साधक जुन गायत्री शक्ति-पुन्जसँग आबद्ध हुन्छ उस्लाई त्यस शक्ति-पुन्जद्वारा फाईदा उठाउँने पुरा-पुरा मौका प्राप्त हुन्छ । जति प्रकाशमान शक्ति-पुन्ज गायत्री मन्त्रको पछाडी छ, त्यति अरू कुनै वेद-मन्त्रको पछाडी छैन । यही कारण हो कि गायत्री साधनाबाट स्वल्प श्रममा अत्याधिक फाईदा प्राप्त हुन्छ ।

यस्तोमा पनि हामी देख्दछौ कि कत्ति मानिसहरू गायत्रीको महिमालाई जानेर पनि त्यसबाट फाईदा उठाउदैनन् । जस्तो कि खल्तिमा प्रचुर धन राखेको हुन्छ तर उस्ले त्यस्को उपयोग गरेर आनन्द प्राप्त गर्दैन भने त्यस्लाई उस्को दुर्भाग्य नै मान्नुपर्दछ । गायत्री एउटा दैविय-विद्या हो जुन परमात्माले हाम्रो लागि शुलभ बनाइदिएको छ । ऋषिमुनिहरूले धर्मशास्त्रको ठाँउ-ठाँउमा हाम्रो लागि गायत्री साधनाबाट लाभान्वित हुनको लागि आदेश गरेका छन् । यतिमा पनि हामीले त्यस्वाट फाईदा नउठाए अथवा साधना नगरेमा त्यस्लाई हाम्रो दुर्भाग्यको अतिरिक्त अरू के भन्न सक्दछौ र ?

अथ गायत्री महात्म्य

गायत्रीको महिमाको वर्णन वेद, शास्त्र, पुराण सवैले गरेको छ, अथर्व वेदमा गायत्रीको स्तुती गरिएको छ, जस्मा त्यस्लाई आयु, प्राण, शक्ति, पशु, किर्ति, धन र ब्रह्मतेज प्रदान गर्ने भनिएको छ ।

ॐ स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजनाम् । आयुः प्राणं प्रजां पशुं किर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम् । महां दत्वा व्रजत ब्रह्मलोकम् ॥ अथर्व –१९/७१/१

अथर्व वेदमा स्वयं वेद भगवान्ले भन्नुभएको छ –म द्वारा स्तुति गरिएको, द्विजलाई पवित्र गर्ने वेदमाता गायत्रीले आयु, प्राण, शक्ति, पशु, किर्ति, धन एवं ब्रह्मतेज उनिहरूलाई प्रदान गर्नुहोस् ।

यथा मधु च पुष्पेभ्यो घृतं दुग्धाद्रसात्पयः ।
एवं हि सर्ववेदानं गायत्री सारमुच्यते । बृहद गोगि याज्ञवल्क्य स्मृ. ४१९

"जुन प्रकारले फुलहरूको सारतत्व मह - दुधको घ्यु र रसहरूको सारतत्व पंचामृत हुन्छ, त्यसै प्रकार गायत्री-मन्त्र समस्त वेदको सार हो" ।

तदित्यृचः समो नास्ति मन्त्रो वेदचतुष्टये ।
सर्वे वेदाश्च यज्ञाश्च दानानि च तपांसि च ।
समानि कलया प्राहुर्मुनयो न तदित्वृचः ॥ विश्वामित्र

"गायत्री मन्त्रको जस्तो मन्त्र चारै वेदमा छैन । सम्पुर्ण वेद, यज्ञ, दान, तप, गायत्री मन्त्रको एक कलाको जस्तो पनि छैन । यस्तो मुनिहरू भन्दछन" ।

गायत्री छन्दशां मातेति ॥ महानारायणोपनिषद १५/१

"गायत्री वेदहरूको माता अर्थात आदि कारण हो "

त्रिभ्य एव तु वेदेभ्यः पादम्पादमदूदुहत् ।

तदित्यृचोऽस्याः सावित्र्याः परमेष्ठी प्रजापतिः ॥ मनु अ. २/७७

"परमेष्टी प्रजापति ब्रह्माजीले तीन ऋचा गायत्रीको तीन चरणहरूलाई तीनवटै वेदहरूबाट सारभूत निकालिन्छ"।

गायत्र्यास्तु परन्नास्ति शोधनं पापकर्मणाम् ।
महाव्याहृतिसंयुक्ता प्रणवेन च संजपेत् । संम्वर्त स्मृ. श्लो. २१४

"पापलाई नाश गर्न समर्थ गायत्रीको समान अन्य कुनै मन्त्र छैन । अतः प्रणव तथा महा व्याहुति सहित गायत्रीको मन्त्रलाई जप गरौ"।

नान्तोय-समं दानं न चाहिंसापरं तपः ।
न गायत्री समं जाप्यं न व्याहृति-समं हुतम् ॥ सुतसंहिता यज्ञवैभव खण्ड अ ६/३०

"अन्न र जलको समान दान, अहिंसाको समान तप, गायत्री समान जप, व्याहुतिको समान अग्निहोत्र कुनै पनि छैन"।

हस्तत्राणप्रदा देवी पतनां नरकार्णवे ।
तस्मात्तामभ्यसेन्नित्यं ब्राह्मणो हृदय शुचिः ॥

"गायत्रीले नरकरूपी समुन्द्रमा परेकाहरूलाई हात समातेर बचाउँनुहुन्छ, अतः द्विज नित्य नै पवित्र हृदयबाट गायत्रीको अभ्यास गरून् र गायत्री जपुन्"।

गायत्रीं चैव वेदांश्च तुलया समतोलयत् ।
वेदा एकत्र सांगास्तु गायत्री चैकतः स्थिता ॥ योगि यज्ञबल्क्य ४८०

"गायत्री र समस्त वेदहरूलाई तराजुमा तौलियौ, षट अङ्गहरू सहित वेदलाई एकातिर राखियो र गायत्रीलाई अर्कोतिर राखियो"।

सारभुतास्तु वेदानां गुह्योपनिषदो मताः ।
ताभ्यः सारस्तु गायत्री तिस्रो व्याहृतयस्तथा ॥ योगि याज्ञ ४७७

"वेदहरूको सार उपनिषद हो र उपनिषदको सार गायत्री र तीनवटै महा-व्याहुतिहरू हुन"।

गायत्री वेदजननी गायत्री पापनाशिनी ।
गयत्र्यास्तु परन्नास्ति दिवि चेह च पावनम् ॥ शंख स्मृति १२/२४

"गायत्री वेदहरूका आमा हुन् । गायत्रीले पापलाई नाश गर्दछिन् । गायत्रीभन्दा अरू कुनै पवित्र मन्त्र स्वर्ग या पृथ्विमा छैन"।

यद्यथाग्निर्देवानां, ब्रह्मणो मनुष्याणाम् ।
वसन्त ऋतुनामियं गायत्री चास्ति छन्दसाम् ॥

"जसरी देवतामा अग्नि, मानिसमा ब्राह्मण, ऋतुमा वसन्त श्रेष्ठ छन् त्यसरी नै छन्दहरूमा गायत्री श्रेष्ठ छिन्"।

अष्टादशसु विद्यासु मीमांसाति गरीयसी ।
ततोऽपि तर्कशास्त्राणि पुराणां तेभ्य एव च ।
ततोऽपि धर्मशास्त्राणि तेभ्यो गुर्वि श्रुतिर्द्विज !।
ततोऽप्युपनिषच्छ्रेष्टा गायत्री च ततोऽधिका ॥
दुर्लभा सर्वमन्त्रेषु गायत्री प्रणवान्विता । स्कन्द पुराण ४/९/४९-५१

"अठार विद्यामा मीमांसा अत्यन्त श्रेष्ठ हो । मीमांसामा तर्कशास्त्र श्रेष्ठ छ र तर्कशास्त्र भन्दा पुराण श्रेष्ठ छ । पुराणमा पनि धर्मशास्त्र श्रेष्ठ छ । धर्मशास्त्र भन्दा वेद श्रेष्ठ छ र वेद भन्दा उपनिषद श्रेष्ठ छ र उपनिषद भन्दा गायत्री मन्त्र अत्याधिक श्रेष्ठ छ" । प्रणवयुक्त यो गायत्री समस्त वेदहरूमा दुर्लभ छ ।

नास्ति गंगा समं तीर्थं न देवः केशवात्परः ।
गायत्र्यास्तु परं जाप्यं न भुतं न भविष्यति ॥ वृ.यो. याज्ञ अ. १०.१०-११

"गंगाजी समान कुनै तिर्थ छैन, केशव भन्दा श्रेष्ठ कुनै देवता छैन । गायत्री मन्त्रको जप भन्दा श्रेष्ठ अरू जप आजसम्म न भयो न हुने नै छ" ।

सर्वेषां जप्यसूक्तानामृचां च यजुषां तथा ।
साम्नां चैकाक्षरादीनां गायत्री परमो जपः ॥ वृ. पाराशर स्मृति अ ३/४

"समस्त जप सूक्तहरूमा, ऋक्, यजु अथर्व र साम्वेदको एकाक्षारादि मन्त्रहरूमा गायत्री मन्त्रको जप परम श्रेष्ठ छ "।

एकाक्षरं परं ब्रह्म प्राणायामः परन्तपः ।
सावित्र्यास्तु परन्नास्ति पावनं परमं स्मृतम् । अग्निपुराण १६६/१८

"एक अक्षर अर्थात ॐ परब्रह्म हो । प्राणायाम परम तप हो र गायत्री मन्त्र भन्दा पवित्र गर्ने अरू कुनै मन्त्र छैन" ।

गायत्र्याः परमं नास्ति दिवि चेह च पावनम् ।
हस्तत्राणप्रदा देवी पततां नरकार्णवे ॥ शंख स्मृति अ. १२/२५

"नरकरूपी समुन्द्रमा खसेकालाई हात समातेर बचाउने गायत्रीको समान पवित्र वस्तु या मन्त्र समस्त पृथ्वि र स्वर्गमा पनि छैन" ।

गायत्री चैव वेदाश्च ब्रह्मणा तोलिताः पुरा ।
वेदेभ्यश्च चतुर्भ्योऽपि गायत्र्यातिगरियसी ॥ वृ.पराशर स्मृ. अ. ४/१६

"प्राचीनकालमा ब्रह्माजीले गायत्रीलाई वेदसँग तौलिनुभयो । चारै वेद भन्दा गायत्री भारी भइन् ।

सोमादित्यान्वयाः सर्वे राघवाः कुरवस्तथा ।
पठन्ति शुचयो नित्यं सावित्री परमां गतिम् ॥ महाभारत अनु पर्व १५०/७७

"हे युधिष्ठिर ! संपूर्ण चन्द्रवंशी, सुर्यवंशी, रघुवंशी तथा कुरूवंशीहरूले नित्य पवित्र भएर परम गतिदायक गायत्री मन्त्रको जप गर्ने गरून्" ।

बहुना किमिहोक्तेन यथावत् साधु साधिता ।
द्विजन्मानामियं विद्या सिद्धा कामदुधा स्मृता ॥

"यहा धेरै भनेर के फाईदा ? राम्ररी सिद्ध गरेको गायत्री विद्यालाई द्विजजातिको लागि कामधेनु भनिएको छ" ।

सर्ववेदोद्घृतः सारो मंत्रोऽयं समुन्द्राहृतः ।
ब्रह्मादिदेवा गायत्री परमात्मा समीरितः ॥

"यो गायत्री मन्त्र समस्त वेदहरूको सार भनिएको छ । गायत्री नै ब्रह्मादि देव हुन् । गायत्रीलाइनै परमात्मा भनिएको छ" ।

या नित्या ब्रह्मगायत्री सैव गंगा न संशय ।
सर्वतिर्थमयी गंगा तेन गंगा प्रकीर्तिता ॥ गायत्री तन्त्र १४३

"गंगा सर्व तिर्थमयी हुनाले 'गंगा' भनिन्छ । त्यही गंगा ब्रह्म-गायत्रींको नै रूप हो" ।

सर्वशास्त्रमयी गीता गायत्री सैव निश्चिता ।
यागतीर्थं च गोलोकं गायत्रीरूपमद्भुतम् ॥ गायत्री तन्त्र १४४

"गीता सबै शास्त्रहरूले भरिएको छ । त्यो गीता निश्चय नै गायत्रीको रूप हो । योग, तीर्थ, र गोलोक यो पनि गायत्रीकै रूप हो" ।

अशुचिर्वा शुचिर्वापि गच्छन्तिष्ठन् यथा तथा ।
गायत्रीं प्रजपेद्धीमान् जपात् पापान्विर्तते । गायत्री तन्त्र

"अपवित्र होस् अथवा पवित्र होस्, हिडदै होस् अथवा वसेको होस्, जे जस्तो स्थितिमा पनि बुद्धिमान मानिसहरूले गायत्रीको जप गर्दछन् । यस जपले गर्दा पापबाट छुटकारा पाईन्छ" ।

मननात् पापतस्त्राती मननात् स्वर्गमश्नुते ।
मननात् मोक्षमाप्नोति चतुर्वर्गमयो भवेत् ॥ गायत्री तन्त्र

"गायत्रीको मनन् गर्नाले पापबाट छुटिन्छ । स्वर्गलोक प्राप्ति हुन्छ र मुक्ति पाईन्छ तथा चतुवर्ग (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) सिद्ध हुन्छ" ।

गायत्री तु परित्यज्य अन्यमन्त्रानुपासते ।
त्यक्त्वा सिद्धान्नमन्यत्र भिक्षमटति दुर्मति ॥ गायत्री तन्त्र

"जस्ले गायत्री मन्त्र छोडेर अन्य अरू मन्त्रहरूको उपासना गर्दछ त्यो त्यस्तो दुर्बुद्धि भएको मनुष्य, जो पाकेको भात छोडेर भिक्षाटन गर्न हिड्नु समान हुन्छन्" ।

नित्ये नैमित्तिके काम्ये तृतिये तपो वर्धने ।
गायत्र्यास्तु परं नास्ति इह लोके परत्र च ॥

"नित्य नैमित्तिक मन्त्रको सफलता तथा तपको बृद्धिको लागि यस लोक तथा परलोकमा गायत्री भन्दा वढेर अरू कुनै छैन" ।

सावित्री-जाप्यनिरतः स्वर्गमाप्नोति मानवः ।
तस्मात् सर्व प्रयत्नेन स्नातः प्रयतमानसः ।
गायत्रीं तु जपेत् भक्त्या सर्वपापप्राणाशिनीम् ॥ शंख १२/३०-३१

"गायत्री मन्त्र जप्ने मानिसले स्वर्गलाई प्राप्त गर्दछ । त्यसै कारण सबै मानिसले स्नान गरेर समस्त प्रयत्नबाट स्थिर भएर पापलाई नाश गर्ने गायत्रीको जप गरून्" ।

गायत्री जपको फाईदा

गायत्रीको जप गर्नाले कत्ति महत्वपूर्ण फाईदा हुन्छ, यस्को केहि आभास तल उल्लेख भएको थोरै प्रमाणहरूबाट हुन सक्तछ । ब्राह्मणको लागि त यो बिशेषरूपबाट आवश्यक मानिएको छ । किनकी ब्राह्मणत्वको संपूर्ण आधार सद्बुद्धिमा निर्भर छ र त्यो सद्बुद्धि गायत्रीले भनेको बाटोमा हिड्नाले पाईन्छ ।

सर्वेषां वेदानां गुह्योपनिषत्सारभूतां ततो गायत्रीं जपेत् । छन्दोय परिपशष्ट

"गायत्री समस्त वेद र गुह्य उपनिषदको सार हो । त्यसैले गायत्री मन्त्रलाई नित्य जप गरून्" ।

सर्व वेदसारभूता गायत्र्यास्तु समर्चना ।
ब्रह्मादयोऽपि संध्यायां तां ध्यायन्ति जपन्ति च । दे.भा.स्कन्द ११ अ. १६/१५-१६

"गायात्री मन्त्रको आरधाना समस्त वेदहरूको सारभूत हो । ब्रह्मादि देवताहरू पनि संध्याकालमा गायत्रीको ध्यान् र जप गर्दछन्" ।

गायत्रीमात्रनिष्णातो द्विजो मोक्षमवाप्नुयात् ॥ देवी भागवत १२ अ. ८/९०

"गायत्री मात्रको उपासना गर्ने ब्राह्मण पनि मोक्षलाई पाउँन सक्दछन्" ।

एहिकामुष्मिकं सर्व गायत्रीजपतो भवेत् । अग्नि पुराण

"गायत्री जप्नेलाई सांसारिक र परलौकिक समस्त सुख प्राप्त हुन्छ" ।

योऽधीतेऽ हन्यहन्येतां त्रीणि वर्षाण्यतन्द्रितः ।
स ब्रह्म परमभ्येति वायुभूतः स्वमूर्तिमान् ॥ मनु २/८२

"जुन मानिसले तीन बर्षसम्म प्रतिदिन तत्परतापूर्वक मन्त्र जप्दछ, उस्ले अवश्य ब्रह्मलाई पाउँछ र वायु समान स्वेच्छागमनवाला हुन्छ" ।

कुर्यादन्यन्न वा कुर्यात् इति प्राह मनुः स्वयम् ।
अक्षयमोक्षमाप्नोति गायत्री – मात्र – जापनात् ॥ शौनक

"यस प्रकार मनुजीले भन्नुभएको छ कि अन्य देवताहरूको उपासना गेर या नगर, केवल गायत्रीको जप मात्र गर्नाले पनि द्विजले अक्षय मोक्ष प्राप्त गर्न सक्तछन्" ।

त्रिभ्य एव तु वेदेभ्यः पादं पादमदूदुहत ।
तदित्तृचोऽस्याः सावित्र्याः परमेष्टी प्रजापतिः ॥ मनु २/७७

"परमेष्टी पितामह ब्रह्माजीले एक-एक वेदबाट सावित्रीको एक-एक पदको रचना गर्नुभयो, यसरी तीन पदहरूको सृजना गर्नुभयो" ।

एतया ज्ञातया सर्व वाङ्मयं विदितं भवेत् ।
उपासितं भवेत्तेन विश्वं भुवनसप्तकम् ॥ योगि याज्ञवल्क्य ४.७०

"गायत्रीलाई जानेपछि समस्त विधाहरूको ज्ञाता हुन्छन्, यसप्रकार उस्ले केवल गायत्रीको मात्रै उपासना गरेन अपितु सातै लोकहरूको उपासना गऱ्यो" ।

ओंकारपूर्विकास्तिस्रो गायत्रीं यश्च विन्दति ।
चरितब्रह्मचर्याश्च स वै श्रोत्रिय उच्यते ॥ योगी याज्ञवल्क्य

"जस्ले ब्रह्मचर्यापूर्वक ॐ, महा-व्याहुतिहरू र प्रणव व्याहुति सहित मन्त्रको जप गर्दछ उस्ले वेद पढेको फल पाउँछ" ।

ओंकारपूर्विकास्तिस्रो जपन् तां च व्याहृतिपूर्विकाम् ।
सन्ध्यार्वेदविद्विप्रो वेद– पुण्येन युज्यते ॥ मनु.अ. २/७८

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

"जुन ब्राह्मणले दुवै सन्ध्यामा प्रणव व्याहुति सहित गायत्री मन्त्रको जप गर्दछ उस्ले वेद पाठ गरेको सरह फल पाउँछ" ।

गायत्रीं जपते यस्तु द्विकालं ब्राह्मणः सदा ।
असत्प्रतिगृहितोऽपि स याति परमां गतिम् ॥ अग्निपुराण

"जुन ब्राह्मणले दुवै सन्ध्यामा गायत्रीको जप गर्दछन्, त्यो ब्राह्मण अयोग्य प्रतिग्रह दान लिए पनि परम गतिलाई प्राप्त गर्दछन्" ।

सकृदपि जपेद्विद्वान गायत्रीं परमाक्षरीम् ।
तत्क्षणात् संभवेत्सिद्धिब्रह्मासायुज्यमाप्नुयात् ॥ गायत्री पुरश्चरण २८

"श्रेष्ठ अक्षरहरूद्वारा गायत्रीलाई विद्वानहरूले यदि एक पटक पनि जपेमा तत्क्षण सिद्धि हुन्छन् । उस्ले ब्रह्माको सायुज्यता प्राप्त गर्दछ" ।

जप्येनैव तु संसिद्ध्येत् ब्राह्मणो नात्र संशय : ।
कुर्यादन्यन्न वा कुर्यान्मैत्रो ब्राह्मण उच्यते ॥ मनु ८/२७

"ब्राह्मणहरूले अरू केही गरून् या नगरून् तर गायत्री मन्त्रको जपबाट निश्चय नैं सिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछन्" ।

कुर्यादन्यन्नवा कुर्यादनुष्ठानादिकं तथा ।
गायत्रीमात्रनिष्ठस्तु कृतकृत्यो भवेद् द्विजः ॥ गायत्री तन्त्र ८

"अन्य अनुष्ठानादि गरून् वा नगरून् गायत्रीको उपासना गर्नेहरू द्विज कृत-कृत्य हुन्छन्" ।

सन्ध्यासु चार्घ्यदानं च गायत्रीजपमेव च ।
सहस्रत्रितयं कुर्वन् सुरैः पूज्यो भवेन्मने ॥ गायत्री तन्त्र श्लोक ९

"हे मुनि ! संध्याकालमा सुर्यलाई अर्घ दान दिएर तीनहजार गायत्री मन्त्र जप्नाले मानिस पनि देवता सरह पुजनीय हुन्छन्" ।

यादक्षरैकसंसिद्धेः स्पर्धते ब्राह्मणोत्तमः ।
हरिशंकरकंजोत्थ - सुर्यचन्द्रहुताशनैः ॥ गायत्री पु.- ११

"गायत्रीको एक अक्षरको सिद्धि मात्रबाट पनि हरिशंकर, ब्रह्मा, सुर्य, चन्द्र, अग्नि, आदि देवताहरूसँग साधकले स्पर्धा गर्न लाग्दछ" ।

दशसाहस्रमभ्यस्ता गायत्री शोधनी परा । लघु अत्रि संहिता -४.४

"दशहजार पटक जस्ले गायत्री जप्दछ त्यो गायत्री परम शोधन गर्ने जस्तै हुन्छ" ।

सर्वेषाञ्चैव पापानां संकटे समुपस्थिते ।
दशसहस्रकाभ्यासो गायत्र्याः शोधनं परम् ॥

"नित्य दशहजार गायत्रीको जपले समस्त पाप तथा संकटलाई नाश गरेर परम शुद्ध गर्दछ" ।

गायत्रीमेव यो ज्ञात्वा सम्यगुच्चरते पुनः ।
इहामुत्र च पूज्योऽसौ ब्रह्मलोकमवाप्नुयात् ॥ व्यास

"जस्ले गायत्रीलाई राम्ररी जानेर त्यस्को उच्चारण गर्दछ, त्यस्ले यस लोक र परलोकमा ब्रह्माको सामुज्यतालाई प्राप्त गर्दछ"।

मोक्षाय च मुमुक्षणां श्रीकामनां श्रिये तथा ।
विजयाय युयुत्सूनां व्याधितानामरोगकृत् ॥ गायत्री पंचगण – १

"गायत्री साधनाबाट मुमुक्षुलाई मोक्ष मिलदछ, श्री को कामना गर्नेलाई संपत्ति प्राप्त हुन्छ, युद्धको इच्छा गर्नेहरूलाई विजय तथा व्याधिग्रस्तलाई निरोगिता प्राप्त हुन्छ"।

वश्याय वश्यकामानां विद्यायै वेदकामिनाम् ।
द्रविणाय दरिद्राणां पापिनां पाप शान्तये ॥

"बशिकरण गर्नेको बशीकरण सिद्ध हुन्छ, वेदार्थिलाई विद्या प्राप्ति, दरिद्रलाई धन प्राप्ति र पापिको पाप शान्ति हुन्छ"।

वादिनां वाद-विजये कविनां कविताप्रदम् ।
अन्नाय क्षुधितानां च स्वर्गाय नाकमिच्छताम् ॥

"शास्त्रीलाई शास्त्र विजय, कविलाई काव्यफाईदा, भोकाको लागि अन्न तथा स्वर्ग इच्छुकको लागि स्वर्ग प्राप्त हुन्छ"।

पशुभ्यः पशुकाममनां पुत्रेभ्यः पुत्रकामिनाम् ।
क्लेशिनां शोक-शान्त्यर्थ नृणां शत्रुभयाम च ॥

"पशुहरूको इच्छुकलाई पशु, पुत्रार्थिलाई छोरा, दुःखबाट पिडितलाई शोक शान्ति, शस्त्र भय हुनेलाई अभय मिल्दछ"।

अष्टादशसु विद्यासु मीमांसाऽति गरीयसी ।
ततोऽपि तर्क शास्त्राणी पुराणां तेभ्य एव च ॥

"अठार विद्यामा मीमांसा श्रेष्ठ हो, त्यस भन्दा श्रेष्ठ तर्कशास्त्र र पुराण त्यसभन्दा पनि श्रेष्ठ भनिएको छ"।

तपो ऽपि धर्मशास्त्राणी तेभ्यो गुर्वि श्रुतिर्नृप ।
ततो ह्ययुपनिषत् श्रेष्ठा गायत्री च ततो ऽधिका ॥

"धर्मशास्त्र त्यसभन्दा श्रेष्ठ छ तथा हे राजन ! त्यसभन्दा पनि श्रुतिहरू श्रेष्ठ भनिएको छ। श्रुति भन्दा श्रेष्ठ उपनिषद भनिएको छ, उपनिषद भन्दा श्रेष्ठ गायत्री भनिएको छ"।

तां देवीमुपतिष्ठेन्ते ब्राह्णणा ये जितेन्द्रियाः ।
ते प्रयान्ति सुर्यलोकं क्रमान्मुक्तिञ्च पार्थिव ॥

पद्मपुराण

"जुन इन्द्रिय जति ब्राह्मण यस गायत्रीको उपासना गर्दछ हे पार्थिव ! उस्ले अवश्य नै सुर्यलोक पाउँदछ तथा क्रमशः मुक्ति प्राप्त गर्दछ"।

गायत्री सार मात्रोऽपि वरं विप्रः सुसंयतः । पद्मपुराण सु.ख. १७/२८१

"चार वेदहरूको सारभूत गायत्रीलाई विधि सहित जान्ने ब्राह्मण श्रेष्ठ हुन्छन्"।

गायत्री यस्तु जपति त्रिकालं ब्राह्णणः सदा ।
अर्थी प्रतिग्रही वापि स गच्छेत्परमां गतिम् ॥

"जुन ब्राह्मणले गायत्रीलाई त्रिकालमा जप्दछ । उ माग्ने होस या दान गर्ने उस्ले पनि परम्गति पाउँछ" ।

गायत्री यस्तु जपति कल्यमुत्थाय यो द्विजः ।
स लिम्पति न पापेन पद्म-पत्रमिवांभसा ॥

"जुन ब्राह्मणले विहाँन उठेर नित्य गायत्रीको जप गर्दछ उ पानीमा रहेको कमल जस्तो पापरहित हुन्छ" ।

अर्थोऽयं ब्रह्मसुत्राणां भारतार्थो विनिर्णयः ।
गायत्री भाष्य-रूपोऽसौ वेदार्थः परिबृंहितः ॥ त्स्यपुराण

"गायत्रीको अर्थ ब्रह्मसुत्र हो, यस्को निर्णय महाभारत र अथर्व वेदमा भएको छ" ।

जपन् हि पावनीं देवीं गायत्री वेदमातरम् ।
तपसा भावितो देव्या ब्राह्मणः पूतकिल्विषः ॥

"गायत्री ध्यानबाट पवित्र भएको सोह्रकलाको कुनै मुल्यांकन हुन सक्तैन । यस प्रकार उपाय-युक्तको पापलाई चाडै नै भस्म गरिदिन्छन्" ।

उभे सन्धे ह्युपासीत तस्मान्नित्यं द्विजोत्तम ।
छन्दस्तस्यास्तु गायत्रं गायत्रीत्युच्यते ततः ॥ मत्स्यपुराण

"हे द्विज श्रेष्ठ ! गायत्रीको छन्द अनुसार दुवै संध्याकालमा ध्यान गर्नुपर्दछ, गाउनेलाई उनले ग्रहण गर्दछिन्, त्यसैले यसलाई गायत्री भनिन्छ" ।

गायन्तं त्रायते यस्मात् गायत्री तु ततः स्मृता ।
मारीच ! कारणात्तस्मात् गायत्री कीर्तिता मया ॥ लंकेश तन्त्र

"हे मारिच ! गान गर्नेले त्राण गर्दछ । त्यसैले यस्लाई मैले गायत्री भनेको हो" ।

ततः बुद्धिमतां श्रेष्ठ नित्यं सर्वेषु कर्मसु ।
सव्याहुतिं सप्रणवा गायत्री शिरसा सह ॥
जपन्ति ये सदा तेषां न भयं विद्यते क्वचित् ।
दशकृत्वः प्रजप्या सा रात्र्यहनापि कृतं लघु ॥

"बुद्धिमानहरूमा श्रेष्ठले आफ्नो नित्य नियमित सवै कार्य गर्दै व्याहुति तथा प्रणवको उच्चारण सहित गायत्रीलाई जुन पुरूषले सदा जप्दछ, उस्लाई कुनै प्रकारको भय हुदैन । दशपटक जप्नाले रात र दिनमा भएको साना-तिना दोषहरूको निवारण हुन्छ" ।

कामकामो लभेत्कामं गतिकामस्तु सदगतिम् ।
अकामस्तु तदाप्नोति यद्विष्णोःपरम पदम् ॥ वि.धर्मोत्तर पु. ३

"कामाभिलाषिलाई काम प्राप्त हुन्छ र जस्ले मोक्षको आकांक्षा गर्दछन्, उनिहरूले सद्गति प्राप्त गर्दछन् । जुन पुरूषले निष्काम भावबाट गायत्रीको उपासना गर्दछ उस्ले विष्णुको परम पदलाई प्राप्त गर्दछ ।

एतदक्षरमेतां च जपन् व्याहुतिपुर्विकाम ।
सन्ध्ययोर्वेदविद्विप्रो वेद पुज्यते ॥ मनु २/७७

"व्याहुतिपूर्वक यस गायत्रीलाई दुवै संध्याकालमा जप्ने ब्राह्मणलाई वेद पढेको पुण्य मिल्दछ" ।

इयन्तु सव्याहुतिका द्वारं ब्रह्मप्रदाप्तये ।
तस्मात्प्रतिदिनं विप्रैरध्येतव्या तथैव सा ॥

"गायत्री ब्रह्मपाद प्राप्तिको ढोका हो । अतः ब्राह्मणहरूलाई व्याहुतिपूर्वक प्रतिदिन यस्को अध्ययन मनन् गर्नु पर्दछ" ।

योऽधीतेऽहन्यहन्येतांस्त्रीणि वर्षाण्यतन्द्रितः ।
स ब्रह्म पदमभ्येति वायुभूतः स्वर्णिमान् ॥ मनु २/८२

"जस्ले गायत्रीलाई तन्द्रारहित तीन बर्षसम्म नियमित रूपले जप्दछ, उस्लाई निसंदेह ब्रह्मपाद प्राप्त हुन्छ" ।

तत् पापं प्रणुदत्याशु नात्र कार्या विचारणा ।
शतं जप्त्वा तु सा देवी पापौधसमनी स्मृता ॥

"यस्मा संदेह गर्नु हुदैन कि सबै पापहरूको छिटो नै निवारण हुन्छ । सयचोटी जप गर्नाले गायत्रीले पापका समुंद्रलाई बिनाश गरिदिन्छ" ।

विधिना नियतं ध्यायेत् प्राप्नोति परमं पदम् ।
यथा कथाञ्चिज्जपिता गायत्री पापहारिणी ॥
सर्व-काम प्रदा प्रोक्ता पृथक्कर्म्मसु निष्ठिता ।

"विधिपूर्वक नियमित ध्यान गर्नाले परमपद प्राप्त हुन्छ । जुन कुनै किसिमबाट गरिएको गायत्री जपले पापहरूको समुहलाई बिनाश गरिदिन्छ भिन्न भिन्न कार्यहरूको उद्देश्यबाट गरेको जपले पनि अभीष्टको सिद्धि गरिदिन्छ" ।

गायत्रीबाट पाप र दुःखहरूको छुटकारा (निवृति)

गायत्री साधनाबाट सबै पाप र दुःखबाट छुटकारा हुने अनेक प्रमाणहरू पाइन्छन् जस मध्ये केही तल उल्लेख भएका छन् ।

ब्रह्महत्यादि पापानि गुरूणि च लघुनि च ।
नाशयत्यचिरेणैव गायत्रीजापको द्विज ॥ गा.पु.वृ. ६२

"गायत्री मन्त्र जप्नेहरूलाई ब्रह्महत्यादि सवै किसिमको पापहरू चाडै नष्ट हुन्छन्" ।

गायत्रीजपकृद भकत्या सर्वपापैः प्रमुच्यते । पराशर

"भक्तिपूर्वक गायत्री जप्नेहरूले समस्त पापबाट छुटकारा पाउँदछन्" ।

सर्वपापानि नश्यन्ति गायत्रीजपतो नृणाम् । भविष्य पुराण

"गायत्री जप्नाले समस्त पापबाट छुटकारा पाईन्छन्" ।

गायत्र्यष्टसहस्रं तु जपं कृत्वा स्थिते रवौ ।
मुच्यते सर्वपापेभ्यो यदि न ब्रह्मद्विड् भवेत् । अत्रि स्मृति ३/१५

"सुर्य समक्ष यदि गायत्रीको आठहजार जप गरेमा उ सवै पापबाट मुक्त हुन्छ तर उसले ब्राह्मण अर्थात ज्ञानि पुरूषहरूको निन्दा नगर्ने हुनुपर्दछ" ।

सहस्रकृत्वस्त्वभ्यस्य वहिरेतन्त्रिकं द्विजः ।
महतोप्येनसो मासात्क्वेवाहिर्विमुच्यते ॥ मनु अ. २/७९

"एकान्त स्थानमा प्रणव, महाव्याहुतिपूर्वक गायत्रीको एकहजार जप गर्नाले द्विजहरूको ठुला-ठुला पाप यसरी छुटदछन् जसरी काचुली सर्पबाट छुट्दछ" ।

जना यैस्तरन्ति तानि तीर्थानि ।

"जसबाट मानिसहरूको पाप पखालिन्छ र यस संसारबाट तर्दछन् त्यस्लाई तीर्थ भनिन्छ । गायत्रीको यो तीन अक्षरमा ती तीर्थहरू विद्यमान् छन् जस्लाई :- ग = गंगा, य = यमुन र त्र = त्रिवेण संझनु पर्दछ" ।

ब्रह्महत्या सुरापानं स्तेयं गुर्वगनागमः ।
महान्ति पातकादीनि स्मरणात्राशमाप्नुयुः ॥ गायत्री पु. २/२

"गायत्रीको स्मरण मात्रले ब्रह्महत्या, सुरापान, चोरी, गुरू स्त्री गमन् आदि महापातक पनि नष्ट हुन्छ"

य एतां वेद गायत्रीं पुमान् सर्वगुणान्विताम् ।
तत्वेन भरत श्रेष्ठ ! स लोके न प्रणश्यति ॥ महाभारत मिप १४/१६

"हे युधिष्ठीर ! जुन मानिस तत्वपूर्वक सर्व गुण संपन्न पुण्यमयी गायत्रीलाई जान्दछ उ संसारमा दुखी हुदैन" ।

गायत्री-निरतं हव्य-कव्येषु विनियोजयत् ।
तस्मित्र तिष्ठते पापं जलविन्दुखि पुष्करे ॥

"गायत्री जप्नेहरूलाई पितृ र देव कार्यमा बोलाउँनु पर्दछ किनकी उनिहरूमा पाप त्यसरी रहदैन जसरी कमलको फुलमा पानी रहदैन" ।

गायत्रीं यः पठेन्द्विप्रो न स पापेनं लिप्यते । लघु अत्रि संहिता २/१२

"जुन द्विजले गायत्रीलाई जप्दछ उ पापबाट लिप्त हुदैन । चरक संहितामा गायत्री साधनाको साथै अशल खानाले दीर्घ जीवन हुने वर्णन भएको छ" ।

सावित्रीं मनसा ध्यायन् ब्रह्मचारी जितेन्द्रियः ।
सम्वतसरान्ते पौषीं वा माघीं फाल्गुनीं तिथिम् ॥ चरक चि. आव खण्ड र सा ९

"मनले गायत्रीलाई ब्रह्मचर्यापूर्वक एक वर्षसम्म ध्यान गर्दै वर्षको उपरान्तमा पुष, माघ र फाल्गुण महिनाको कुनै शुभ तिथिमा तीन दिन क्रमशः उपासना उप्रान्त अमलाको रूखमा चढेर जतिवटा अमला खान्छ उ त्यति नै वर्ष बाच्दछ" ।

यदिह वा आप्यवं विद् वहु इव प्रतिगृहणाति न हैव तद् गायत्र्या एकं च न पदं प्रति । स य इमान् त्रींल्लोकान् पूर्णान् प्रतिगृहणियात् सोऽस्या एतत्प्रथमं पदमाप्नुयादथ यावतीयं त्रयी विद्या यस्तावत्प्रतिगृहणीयात् सोऽस्या एतद् द्वितियं पदमाप्नुयादथ यावदिदं प्राणि यस्तावत् प्रतिगृहणीयात् सोऽस्या एतत्तृतियं पदमाप्नुयात् अथास्या एतदेव तुरीयं दशतं पदं परोरजा य एष तपति नैव केनचनाप्यं कुत उ एताव्त्प्रतिगृहणीयात् । वृह.उप. ५/१४/५-६

"गायत्रीलाई सर्वात्मक भावबाट जप्ने मानिसले यदि धेरै नै प्रतिग्रह लिन्छन् भने पनि त्यस प्रतिग्रहको दोष गायत्रीको प्रथम पाउँ उच्चारणको समान् पनि हुदैन । यदि समस्त तीन लोकलाई प्रतिग्रहमा लिनुहोस् तब त्यस्को दोष प्रथम पाउँको उच्चारणबाट नष्ट हुन्छ । यदि तीन वेदहरूको प्रतिग्रह लिए त्यो दोष द्वितिय पाउँबाट नष्ट हुन्छ । यदि संसारको समस्त प्राणीको प्रतिग्रह लिएमा त्यस्को दोष तृतिय पाउँबाट नष्ट हुन्छ । अतः गायत्री जप्नेहरूलाई कुनै हानी हुदैन र गायत्रीको चौथो पाउँ परब्रह्म हो यस्को सदृश्य दुनियामा केही पनि छैन" ।

यदह्ना कुरूते पापं तदह्नाप्रतिमुच्यते ।
यद्रात्र्या कुरूते पापं तद्रात्र्या प्रतिमुच्यते ॥ तै.आ.प्र. १० अ.३४

"हे गायत्री ! तपाईको प्रभावबाट दिनमा गरेको पाप दिन मै नष्ट भएर जान्छ र रातमा गरेको पाप रात मै नष्ट भएर जान्छ" ।

गायत्री तु परित्यज्य येऽन्यमन्त्रमुपासते ।
मुण्डकरा वै ते ज्ञेया इति वेदविदो विदुः ॥

"जंस्ले गायत्री मन्त्रलाई छाडेर अन्य कुनै मन्त्रको उपासना गर्दछन् उनिहरू नास्तिक हुन् यस्तो देवताहरूले भनेका छन्" ।

गायत्री चिन्तयेद्यस्तु हृत्पद्मे समुपस्थिताम् ।
धर्माधर्मविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥

"जुन मानिसले हृदय कमलमा विराजमान् गायत्रीको चिन्तन गर्दछ उ धर्म अधर्मको द्वन्दबाट छुटेर परम गति प्राप्त गर्दछ" ।

सहस्र जप्ता सा देवी ह्यापपातकनाशिनि ।
लक्षजाप्ये तथा सा च महापातकनाशिनी ॥
कोटी जाप्येन राजेन्द्र ! यदिच्छति तदाप्तुयात् ।

"एक सहस्र जप गर्नाले गायत्री उप पातकहरूको विनाश हुन्छ भने एकलाख जप गर्नाले महापातकहरूको बिनाश हुन्छ र एककरोड जप गर्नाले अभिष्टको सिद्धि प्राप्त हुन्छ" ।

गायत्री उपेक्षाको भर्त्सना

गायत्रीलाई जान्ने अथवा ज्ञान भएर पनि त्यस्को उपासना नगर्ने द्विजहरूलाई शास्त्रकारहरूले कडा भर्त्सना गरेका छन् र उनिहरूलाई अधोगामी भनेका छन् । यस निन्दामा यस कुराको चेतावनी दिएका छन् कि जुन आलस्य या अश्रद्धाको कारण गायत्री साधनामा कम गर्दछन्, उनिहरू सावधान भएर यस श्रेष्ठ उपासनामा प्रबृत्त हुनुपर्दछ ।

गायत्र्युपासना नित्या सर्ववेदैः समीरिता ।
यया विना त्वधः पातो ब्राह्मणस्यास्ति सर्वथा ॥ देवी भागवत १२/८/८९

"गायत्रीको उपासना समस्त वेदहरूमा वर्णित छन् । गायत्री विना ब्राह्मणहरू अधोगती हुन्छन्" ।

सांगाश्च चतुरो वेदानधीत्यापि सवाङ्मयान् ।
गायत्री यो न जानाति वृथा तस्य परिश्रमः ॥ यो. याज्ञवल्क्य

"सत्व र सांग चारै वेदहरूलाई जानेर पनि जस्ले गायत्रीलाई जान्दैन त्यस्को परिश्रम व्यर्थ छ" ।

गायत्रीं यः परित्यज्य चान्यमन्त्रमुपासते ।
न साफल्यमवाप्रोति कल्पकोटि शतैरवि ॥ वृ. संध्या भाष्य

"जस्ले गायत्री मन्त्र छाडेर अन्य मन्त्रको उपासना गर्दछ उस्ले करोडौ जन्महरूमा पनि सफलता प्राप्त गर्न सक्तैन" ।

विहाय तां गायत्रीं विष्णु पासनतत्परः ।
शिवोपासनतो विप्रो नरकं याति सर्वथा ॥ देविभागवत १२/८/९२

"गायत्रीलाई त्यागेर विष्णु र शिवको पूजा गरे पनि ब्राह्मण नरकमा पर्दछन्" ।

गायत्र्या रहितो विप्रः सुद्रादप्यशुचिर्भवेत् ।
गायत्री-ब्रह्म-तत्वज्ञः सम्पूज्यस्तु द्विजोत्तमः ॥ परा.स्मृ. ८/३१

"गायत्रीबाट रहित ब्राह्मण शुद्र भन्दा पनि अपवित्र हुन्छ । गायत्रीरूपी ब्रह्मतत्वलाई जान्नेहरू सर्वत्र पूज्य हुन्छन्" ।

एतयर्चा विसंयुक्तः काले च क्रियया स्वया ।
ब्रह्मक्षत्रियविड्योनिर्निर्गर्हणां याति साधुषु ॥ मनु स्मृति अ २/८०

"प्रणव व्याहुतिपूर्वक गायत्री मन्त्रको जपलाई संध्या कालमा जप नगर्ने द्विज सज्जनहरू मध्ये निन्दनिय हुन्छन्" ।

एवं यस्तु विजानाति गायत्रीं ब्राह्मणस्तु सः ।
अन्यथा शुद्राधर्मा स्याद् वेदानामपि पारगः ॥ योगि याज्ञवल्क्य ४/४१-४२

"जस्ले गायत्रीलाई जान्दछ र जप्दछ उनै ब्राह्मण अन्यथा वेदहरूमा पारङ्गत भए पनि शुद्र समान छन्" ।

अज्ञात्वैतां तु गायत्रीं ब्राह्मण्यादेव हीयते ।
अपवादेन संयुक्तो भवेच्छुतिनिदर्शनात ॥ योगि याज्ञवल्क्य ४/७१

"गायत्रीलाई नजान्नाले ब्राह्मणहरू ब्राह्मणत्वबाट हीन भएर पापयुक्त हुन्छन् यस्तो श्रुतिमा भनिएको छ" ।

किं वेदैः पठितैः सर्वैः ऐतिहासपुराणकैः ।
सांगैः सवित्रीहीनेन न विप्रत्ववाप्यते ॥ बृ.पा.अ. ५/१४

"इतिहास पुराणहरू तथा समस्त वेदहरूलाई पढे पनि यदि ब्राह्मणहरू गायत्री मन्त्रहीन् छन् भने उनीहरूले ब्राह्मणत्वलाई पाउँन सक्तैनन्" ।

न व्राह्मणो वेदपाठान्न शास्त्र पठानादपि ।
देव्यास्त्रिकालमभ्यासाद् ब्राह्मणः स्याद् द्विजोऽन्यथा । वृ.सं. भाष्य

"वेद र शास्त्रहरू पढ्नाले मात्र ब्राह्मणत्व प्राप्त हुन सक्तैन, तर तीनै कालको गायत्री उपासनाबाट ब्राह्मणत्व प्राप्त हुन्छ । अन्यथा उ द्विज रहदैन" ।

ओंकारं पितृरूपेण गायत्रीं मातरं तथा ।
पितरौ यो न जानाति स विप्रस्त्वन्यरेतसः ॥

"ॐकारलाई पिता र गायत्रीलाई मातारूपमा जस्ले जान्दैन त्यस्ता मानिस अन्यको सन्तान हुन् अर्थात व्याभिचारबाट उत्पन्न हुन्" ।

उपलभ्य च सावित्रीं नोपतिष्ठति यो द्विज ।
काले त्रिकालं सप्ताहात् स पतेन् नात्र संशय ॥

"गायत्री मन्त्र जानेर पनि जुन द्विजले यस्को आचरण गर्दैन अथवा त्यस्लाई त्रिकाल जप्दैन भने उस्को निश्चय नै पतन् हुन्छ" ।

गायत्री आध्यात्मिक त्रिवेणी हो

पछिल्लो पानाहरूमा केही थोरै प्रमाणहरू गायत्री महिमाको सुचक स्वरूप दिइएको थियो । त्यस प्रकारको प्रमाण धर्मशास्त्रहरूमा ठूलो मात्रामा भरिएको छ कि त्यस्को संग्रह र प्रकाशन गर्न कठिन हुन्छ । गंगा, गिता, गाई, गायत्री यो चार आर्य धर्मको शिक्षा हो । धर्मलाई पालन गर्ने प्रत्येक व्यक्तिहरूले यो चारैलाई आमा समान आदर गर्दछन् र एउटै आमाको सन्तानको समान आफुमा एकताको अनुभव गर्दछन् ।

गायत्रीलाई आध्यात्मिक त्रिवेणी भनिएको छ । गंगा यमुनाको मिलनबाट एउटा अदृश्य सुक्ष्म एवम् अलौकिक दिव्य सरिताको अविर्भाव हुन्छ । जस्लाई सरस्वती भनिन्छ । गंगा, यमुना र सरस्वती तीनवटैको सम्मिलनलाई त्रिवेणी भनिन्छ । त्रिवेणी भएको कारणले नै प्रयागलाई तीर्थराज मानिन्छ र त्यसलाई आध्यात्मिक जगतको त्रिवेणी भनिन्छ । यस्को तीनै अक्षरहरूले संकेतरूपबाट यस्को त्रिगुणात्मक सम्मेलनको रहस्योद्घाटन् गर्दछ । गा पहिलो अक्षर गंगाको बोधक हो, य-दोस्रो अक्षरले यमुनालाई संकेत गर्दछ । त्री– तेस्रो अक्षरले त्रिवेणीको अस्तित्व बताउँछ । त्रयी शक्तिमा जतिनै 'त्रिक' पसेका छन् – (१) सत्त चित्त आनन्द, (२) सत्यं शिवं सुन्दरं, (३) सत रज तम, (४) इश्वर जीव प्रकृति, (५) ऋक, यजु साम, (६) ब्राह्मण क्षेत्रिय वैश्य (७) गुण कर्म सद्भाव, (८) शैशव यौवन बुढापा, (९) ब्रह्मा विष्णु महेश, (१०) उत्पत्ति बृद्धि र नाश (११) जाडो गर्मी बर्षा (१२) धर्म अर्थ काम (१३) आकाश पाताल पृथ्वी, (१४) देवता मानिस र असुर आदि अगणित 'त्रिक' गायत्री छन्दको गर्भमा संपुटित छन् । जस्को अन्तसम्म मनन्, चिन्तन्, परिशीलनरूपी स्नान गर्नाले त्यस्तै आध्यात्मिक फाईदा प्राप्त हुन्छ जस्तै भौतिक जगतमा त्रिवेणीको स्नानलाई पुण्य फल मानिएको छ । यस तीन अक्षरको अनेक प्रकारको तीन-तीन समस्याहरू मानिसको सामु उपस्थित गरिएको छ जस्लाई राम्रो प्रकारले अवगाहन गर्नाले जीवन मुक्तिको परम् फललाई प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

त्रिवेणीको तीन धाराहरू हेर्नमा बडो दुस्तर, भयंकर, विशाल र अगाध देखिन्छ । यस प्रकारबाट गायत्रीमा जुन समस्याहरू समेटिएका छन् उनिहरू काफी प्रतित् हुन्छन् तर जसरी त्रिवेणीको जलधारामा प्रवेश गरेर स्नान गर्नाले भय हट्दछ र शान्तिदायक शीतल प्रफुल्लता प्राप्त हुन्छ त्यस्तै गायत्रीमा सन्निहित समस्याहरूको चिन्तन, मनन् र अवगाहन् गर्नाले त्यस्तो तत्व ज्ञानको प्राप्ति हुन्छ जस्ले सत्पथ तर्फ प्रेरित गर्दछ र शाश्वत शान्ति एवम् परमानन्दको ढोकासम्म पुऱ्याइदिन्छ । गायत्री निसंदेह आध्यात्मिक त्रिवेणी हो । त्यस्लाई तीर्थराज नै संझनुपर्दछ किन कि त्यसमा सन्निहित तत्वज्ञान अति सरल, सुवोध, सुगम सीधा र स्थायी सुख शान्ति प्रदान गर्ने खालका छन् ।

गायत्रीको महिमा अनन्त छ । वेद पुराण, शास्त्र इतिहास, ऋषिमुनि, गृहस्थी, वैरागी सबैले समानरूपवाट त्यस्को महत्वलाई स्विकार्दछन् । त्यस्मा हाम्रो दृष्टिकोण नै बदलिदिने अद्भुत शक्ति छ । आफ्नो उल्टो विचारधारा, भ्रान्त मनोभूमि यदि सोझो भए हाम्रो इच्छा, आकांक्षा, विचारधारा, भावना आदि उचित स्थानमा आएमा, यो मनुष्य शरीर देव-योनि भन्दा बढेर हरेकलाई आनन्ददायक हुन सक्दछ । हाम्रो उल्टो बुद्धिले नै स्वर्गलाई नरक बनाएको छ । यस विषम स्थितिबाट माथि उठेर हाम्रो मस्तिष्कलाई सिधा गर्ने शक्ति केवल गायत्रीमा छ । जस्ले त्यस शक्तिको उपयोग गर्दछ – त्यो विषय विकार, भ्रान्त विचार र दुर्भाव आदिको भव वन्धनबाछ छुटेर

जीवनको सत्यं, शिवं र सुन्दरं रूपको दर्शन गर्दै परमात्माको शाश्वत शान्तिलाई प्राप्त गर्दछ । त्यसैले वेदमाता गायत्रीलाई महामहिम भनिएको छ । यस्को महात्म्य अनन्त छ ।

गायत्री गीता

वेदमाता गायत्रीको मन्त्र सानो छ । यस्मा चौबीस अक्षरहरू छन् तर यत्ति मै अनन्त ज्ञानको समुन्द्र भरिएको छ । जुन ज्ञान गायत्रीको गर्भमा छ, त्यो यति सर्वाङ्गपूर्ण एवम् परिमार्जित छ कि मानिसहरूले यदि त्यसलाई राम्ररी बुझ्ने र आफ्नो जीवनको व्यवहारमा ल्याउँले गरेमा त्यसबाट उनीहरूले लोक परलोकबाट प्राप्त हुने सबै प्रकारको सुख शान्ति पाउँन सक्तछन् ।

गायत्री मन्त्र आध्यात्मिक र संसारिक दुवै दृष्टिकोणबाट धेरै अर्थपूर्ण छ । त्यस्लाई गंभिरतापूर्वक बुझ्नु र मनन् गर्नुपर्दछ त्यसो भएको खण्डमा सद्ज्ञानको अविरल श्रोत प्रस्फुटित हुन्छ । तल संक्षिप्त गायत्री मन्त्रको अर्थ दिईन्छ । यो नै गायत्री गीता हो ।

ओमित्येव सुनामधेयमनघं विश्वात्मनो ब्राह्मणः ।
सर्वेष्वेव हि तस्य नामसु वसोरेतत्प्रधानं मतम् ॥
यं वेदा निगदन्ति न्यायनिरतं श्रीसच्चिदानन्दकम् ।
लोकेशं समदर्शिनं नियमनं चाकारहीनं प्रभुम् ॥१॥

अर्थ – जस्ले वेद न्यायकारी, सच्चिदानन्द, सर्वेश्वर, समदर्शी, नियामक, प्रभु र निराकार भन्दछन्, जो विश्वमा आत्मारूपबाट त्यस ब्रह्मको समस्त नामहरूमा श्रेष्ठ नाम पापरहित, पवित्र र ध्यान गर्न योग्य छ, त्यो ॐ नै मुख्य नाम मानिएको छ ।

भावार्थ – परमात्मालाई प्राप्त गर्ने र प्रसन्न गर्ने बाटो भनेको त्यस्ले निर्धारण गरेको नियममा चल्नु हो । उहाँ निन्दा-स्तुतिबाट प्रभावित हुनुहुन्न, बरू कर्मानुसार फल दितुहुन्छ । परमात्मालाई सर्वव्यापी संझेर गुप्त रूपमा पनि कुनै पाप गर्नु हुन्न । प्राणीहरूको सेवागर्नु प्रभुको पूजा गर्नु हो । परमात्मालाई आफुमा अनुभव गर्नाले आत्मा पवित्र हुन्छ र सत्, चैतन्यता तथा आनन्दको अनुभुति हुन्छ ।

भूर्वै प्राण इति ब्रुवन्ति मुनयो वेदान्तपारं गताः,
प्राणः सर्वविचेतनेषु प्रसुतः सामान्यरूपेण च ।
एतेनैव विसिद्धचते हि सकलं नुनं समानं जगत्,
द्रष्टव्य सकलेषु जन्तुषु जनैर्नित्यं ह्यासुश्चात्वत् ॥ ॥२॥

अर्थ – मुनिहरू प्राणलाई भू भन्दछन् । यो प्राण समस्त प्राणीहरूमा समान रूपले विद्यमान छ । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि यहाँ सबै समान् छन् । अतएवः सबै मानिसलाई आफु समान देख्नुपर्दछ ।

भावार्थ – आफुलाई जस्तै अरूलाई पनि कष्ट हुन्छ, त्यसैले कसैलाई पनि सताउँनु हुदैन । अरू प्रति पनि त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्दछ जो अरूबाट आफुले चाहेको हुन्छ, सबैमा ममत्वको भाव हुनुपर्दछ । कुल, बंश, देश, जाती, समुदाय, स्त्री, पुरूष, आदि भेदहरूको कारण कसैलाई ठूलो र सानो, उचो र निचो ठान्न हुदैन । उच्चता र निचताको कारण त राम्रो र खराब कर्म नै हुन सक्दछ ।

भुर्वनाशो लोके सकलविपदां वै निगदितः,
कृतं कार्य कर्तव्यामिति मनसा चास्य कारणम् ।
फलांशा मर्त्या ये विदधति न वै कर्मनिरताः,

लभन्ते नित्यं ते जगति हि प्रसादं सुमनसाम् ॥३॥

अर्थ – संसारमा समस्त दुःखहरूको नाशलाई नै भुव भनिन्छ । कर्तव्य भावनाबाट गरेको कार्यलाई कर्म भनिन्छ । परिणाममा सुखको अभिलाषा छाडेर जुन कार्य गर्दछन्, त्यस्ता मानिस सदा प्रसन्न रहन्छन् ।

भावार्थ – मनिसको अधिकार कार्य गर्नु हो फल दिने इश्वर हुन् । अमुक वस्तु पाउँदामा सुख मान्नु सट्टा यस्तो सोच्नु पर्दछ कि कर्तव्यपालन नै हाम्रो आनन्दको सर्वोत्तम केन्द्र हो । जस्ले आफ्नो कर्तव्यलाई कर्मको लक्ष्य मान्दछ, त्यो कर्मयोगी भई हमेसा सुखी रहन्छ । जस्ले इच्छित फलको आशामा लाग्दछ, त्यस्ता तृष्णावान मानिसहरूले सधैं सत्कर्ममा लागि रहनु पर्दछ गीता कर्मयोगको यही तत्व हो ।

स्वरेषो वै शव्दो निगदति मनःस्थैर्य करणम्,
तथा सौख्यं स्वास्थ्यं ह्युपदिशति चित्तस्य चलतः ।
निमग्नत्वं सत्यव्रतसरसि चाचक्षति उत,
त्रिधां शांतिं ह्येतां भुवि च लभते संयमरतः ॥ ॥४॥

अर्थ – स्वः यस शव्दले मनको स्थिरतालाई दर्शाउँछ । चंचल मनलाई सुस्थिर र स्वस्थ राख्न यो उपदेश दिइन्छ । सत्यमा निमग्न रहु यस्ले भन्दछ । यस उपायबाट संयमीले तीन प्रकारको शान्ति प्राप्त गर्दछन् ।

भावार्थ – अनिच्छित परिस्थितिमा प्रायः सबै मानिसहरू शोक, दुःख, क्रोध, द्वेष, दीनता, निराशा, चिन्ता, भय, वेचैनी आदिबाट उद्विग्न भएर आफ्नो मानसिक संतुलन हराउँदछन् र अनुकुल परिस्थिति प्राप्त हुंदा अहंकार, मद, उदण्डता, खुसी भई अस्वभाविक आचरण गर्नु, उत्ताउँलोपन, अपव्यय, शेखी आदिबाट ग्रसित भएर कार्य गर्दछ । यो दुवै स्थिति एक प्रकारको नशा तथा ज्वरो नै हो । यस्ले विवेकलाई अन्धो गराई दिन्छ । जस्ले गर्दा विचार र कार्यमा उचित श्रृंखला नष्ट भ्रष्ट हुन्छ र मानिस अन्धो र पागल बन्दछ । त्यस्ता सत्यानाशी तुफानमा आफ्नो आत्मरक्षाको लागि मनलाई स्थिर संतुलित स्वच्छ एवम् सत्यप्रेमी बनाउँन सक्नेले नै आत्मिक, बौद्धिक तथा शारीरिक शान्ति पाउँन सकदछन् ।

ततो वै निष्पत्तिः स भुवि मतिमान् पण्डित वरः,
विजानन् गुह्यं यो मरणजीवनयोस्तदखिलम् ।
अनन्ते संसारे विचरति भयाशक्तिरहित,
स्तथा निर्माणं वै निजगतिविधीनां प्रकुरूते ॥ ॥५॥

अर्थ – तत् शव्दले यो भन्दछ कि यस संसारमा त्यही बुद्धिमान् हो जस्ले जीवन र मरणको रहस्यलाई जान्दछ । भय, असक्तिरहित भएर बाच्दछ र आफ्नो गतिविधिहरूको निर्माण गर्दछ ।

भावार्थ – मृत्यु सदा शिरमाथी रहन्छ । अहिले सास चलिरहेको छ भने तत्काल बन्द हुन सक्दछ यस्को केही ठेगान छैन । यो सोचेर यस सुर दुर्लभ मानव जीवनको श्रेष्ठतम् उपयोग गर्नुपर्दछ र छोटो जीवनमा क्षणिक सुखको लागि पाप किन गर्नु ? जस्ले गर्दा लामो समयसम्म दुःख भोग्नु परोस् यस्तो विचार राखेर कर्म गर्नुपर्दछ ।

विद्या अध्यायन, समाज-सुधार, धर्म प्रचार आदि श्रेष्ठ कार्य गर्नु छ भने यस्तो सोच्नु पर्दछ कि ज़ीवन अखण्ड छ । यदि यो शरीरबाट त्यो कार्य पुरा हुन नसकेमा आर्को पटक पुरा गर्दछौ । यो निर्विवाद छ कि जस्ले यस जीवनको सदुपयोग राम्रोसँग गरिरहेको छ उस्ले मृत्यु पश्चात आनन्द नै आनन्द पाउँदछ । परलोक, पुनर्जन्म आदिमा सुख प्राप्त हुन्छ, तर जस्ले जीवनको क्षणहरूलाई

दुरूपयोग गरिरहेका छन् उनिहरूको भविष्य अन्धकारमय हुन्छ । त्यसैले जुन बितिसकेका छन् त्यसमा दुःख नगर्दै शेष जीवनको सदुपयोग गर्नुपर्दछ ।

सवितुस्तु पदं वितनोति ध्रुवं,
मनुजो वलवान् सवितेव भवेत् ।
विषया अनुभुतिपरिस्थितय-
स्तु सदात्मन एव गणेदिति सः ॥ ॥६॥

अर्थ – सवितु शव्दले मानिसलाई सुर्यको समान वलवान हुनुपर्दछ भन्ने बुझ्काउँदछ र सबै विषयमा तथा अनुभुतिहरू आफ्नो आत्मासँगै संवन्धित छन् भन्ने विचार गर्नुपर्दछ ।

भावार्थ – सुर्यलाई वीर्य र पृथ्वीलाई रज भनिन्छ । सुर्यको शक्तिबाट संसारको सबै कार्यहरू हुन्छन् । त्यसै प्रकार आत्माले आफ्नो कृयाशीलताबाट विविध प्रकारको परिस्थितिलाई उत्पन्न गर्दछ । प्रारव्ध, भाग्य, दैव आदि पनि आफ्नो पूर्व-कर्महरूको नै परिपक्वता हो । त्यसैले आफुलाई जस्तो रमाइलो लाग्दछ त्यसैको अनुकुल बनाउँनु पर्दछ । आफ्नो भाग्य निर्माण गर्ने स्वयम् उस्कै हातमा हुन्छ । त्यसैले आत्म निर्माणतर्फ विशेष ध्यान दिनुपर्दछ त्यसो गर्दा बाहिरी सहायता पनि आफ्नो अंतरंग स्थितिको अनुकुल पाइन्छ ।

मानिसलाई तेजस्वी, बलवान, पुरूषार्थि बन्नुपर्दछ । स्वास्थ, विद्या, धन, चतुरता, संगठन, यश, साहस र सत्य यी आठ वलबाट आफुलाई सदैव बलवान बनाउँने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

वरेण्यञ्चैतद्वै प्रकटयति श्रेष्ठत्वमनिशम्,
सदा पश्येच्छ्रेष्ठं मननमपि श्रेष्ठस्य विदधेत् ।
तथा लोके श्रेष्ठं सरलमनसा कर्मच भजेत्,
तदित्थं श्रेष्ठत्वं व्रजति मनुजः शोभितगुणै ॥७॥

अर्थ – वरेण्यं यस शव्दले बुझ्काउँदछ कि प्रत्येक मानिसले नित्य श्रेष्ठ तर्फ बढनुपर्दछ । श्रेष्ठ देख्नु, श्रेष्ठ चिन्तन गर्नु, श्रेष्ठ विचार गर्नु, श्रेष्ठ काम गर्नुबाट मानिसले श्रेष्ठता प्राप्त गर्दछ ।

भावार्थ – मानिस त्यस्तै बन्दछ जस्तो उस्को विचार हुन्छ । विचार ढाँचा हो भने जीवन भिजेको माटो हो । जुन प्रकारको विचारमा हामी डुबी रहन्छौ, हाम्रो जीवन त्यसै ढाँचामा ढल्दछ र त्यस्तै खालको आचरण हुन लाग्दछ, त्यस्तै साथि संगत हुन्छ । त्यसैबारे जानकारी पाइन्छ र त्यस्तै रूचि र प्रेरणा प्राप्त हुन्छ । यदि आफुलाई श्रेष्ठ बनाउँनु छ भने श्रेष्ठ मानिसहरूसँग रहनु पर्दछ, राम्रो पुस्तक पढनु पर्दछ, श्रेष्ठ कुरा सोच्नु पर्दछ , श्रेष्ठ घटनाहरू हेर्नु पर्दछ, श्रेष्ठ कार्यहरू गर्नु पर्दछ । यस्तो गर्नु आवश्यक छ । अरूमा रहेको श्रेष्ठताको कदर गर्नु र त्यस्लाई अंगिकार गर्नु श्रेष्ठतामा श्रद्धा राख्नु यी सबै कुरा उनिहरूको लागि धेरे नै आवश्यक छ । जस्ले आफुलाई श्रेष्ठ बनाउँने चेष्टा गर्दछ ।

भर्गो व्याहरते पदं हि नितरां लोकः सुलोको भवेत्,
पापे पाप विनाशने त्वविरतं, दत्तावधानो बसेत ।
दृष्ट्वा दुष्कृतिदुर्विपाक-निचयं तेभ्यो जुगुप्सेद्धि च,
तन्नाशाय विधीयतां च सततं संघर्षमेभिः सह ॥ ॥८॥

अर्थ – 'भर्गो' पदले भन्दछ कि मानिसलाई निष्पाप बनाउँनु पर्दछ । पापबाट सावधान हुनुपर्दछ । पापहरूको दुष्परिणामलाई बुझ्ेर त्यससँग घृणा गर्दै निरंतर पापबाट बच्न संघर्ष गर्नुपर्दछ ।

भावार्थ – संसारमा जति पनि दुःखहरू छन् ती सबै पापको कारणले भएको हो । अस्पतालमा, भ्यालखानामा तथा अन्यत्र नाना प्रकारको कष्टहरूबाट पीडित मनुष्यहरूले अहिलेको या पुरानो पापको कारणबाट भएको दुःखहरूलाई भोगिरहेका छन् । नरकमा जान पापी नै डराउँछ भने सन्त र परोपकारी पुरूष अरूको पापलाई समेत आफ्नो टाउकोमा लिएर दुःख झेल्दछन् र तिनीहरूलाई शुद्ध गर्दछन् । चाहे अरूको दुःखलाई कुनै सन्तले सहुन् चाहे पापी स्वयम्ले सहुन् कुनै पनि हालतमा दुःखको कारण पाप नै हो र सबैले त्यसलाई सहनै पर्दछ । त्यसैले जस्लाई दुःखबाट डर लाग्छ र सुखको इच्छा गर्दछन् भने उसैलाई चाहिन्छ कि ती सबै पापबाट बचुन र भुतकालको पापको समेत प्रायश्चित गरून् । पापबाट सावधानी रहनुका साथै त्यस्लाई भित्र बाहिर दुवैतर्फबाट नष्ट गर्नुपर्दछ र सो नष्ट गर्न संघर्ष पनि गर्नुपर्दछ । यो बडो पुण्य कार्य हो किनकी यस्बाट असंख्य प्राणीहरूले दुःखबाट छुटकारा पाउँछन् । निष्पापमा सच्चा आनन्दको निवास हुन्छ ।

देवस्यति तु व्याकरोत्यमरतां मर्त्योऽपि संप्राप्यते,
देवानामिव शुद्धदृष्टि करणात् सेवोपचाराद् भुवि ।
निःस्वार्थ परमार्थ-कर्मकरणात् दिनाय दानात्तथां,
वाह्याभ्यन्तरमस्य देवभुवनं ससृज्यते चैव हि ।। ॥९॥

अर्थ – 'देवस्य' यस पदले बताउँदछ कि मरणधर्मा मानिसले पनि अमरता अर्थात देवतालाई प्राप्त गर्दछन् । देवताहरू समान शुद्ध दृष्टि राख्नाले, प्राणीहरूको सेवा गर्नाले, परमार्थ कर्म गर्नाले, निर्वललाई सहायता गर्नाले, मानिसमा भित्र र बाहिर देवलोकको सृष्टि हुन्छ ।

भावार्थ –परमात्माले बनाएको यस सृष्टिमा जो केही पनि छन्, त्यो पवित्र र आनन्दमय हुन्छ । यस सृष्टिको संसारलाई आनन्दपूर्वक हेर्नुपर्दछ, त्यसमा मानिसद्वारा उत्पन्न गरिएको खराबिलाई पंछ्याउँनु र इश्वरिय श्रेष्ठतालाई विकसित एबम् प्रचलित गर्नु देवकार्य हो । यस देव दृष्टिलाई धारण गर्नाले मानिस पनि देवता बन्न सक्तछ । जस्ले आफुलाई शरीर नसंझेर आत्मा अनुभव गर्दछ उ अमर हुन्छ । उस्लाई मरणको डर हुदैन । प्राणीहरूमा प्रेम र आत्मियताको पवित्र दृष्टिबाट हेर्नु, आफ्नो आचरण पवित्र राख्नु, आफु भन्दा निर्वललाई सबल बनाउँने कार्य गर्नु, गिरेकालाई माथी उठाउँन आफ्नो शक्तिको प्रयोग दान गर्नु यी सवै देवत्व कार्य हुन् । यस्तो गुण भएको व्यक्तिलाई यो पृथ्वी पनि देवलोक समान आनन्दमयी हुन्छ ।

धीमहि सर्वविधं शुचिमेव,
शक्तिचय वयमित्युसपदिष्टा ।।
नो मनुनो लभते सुखशांति-
मनेन विनेति वदन्ति हि वेदाः ॥१०॥

अर्थ – 'धीमहि' यस्को आशय यो हो कि हामी सबैले हाम्रो हृदयमा पवित्र शक्तिहरूलाई धारण गरौं । वेद भन्दछ कि यो नभैकन मनुष्यले सुख-शान्ति पाउँन सक्तैन ।

भावार्थ – संसारमा भौतिक शक्तिहरू अनेक छन् । धन, पद, वैभव, राज्य, शरीर, वल, शस्त्र विदा, बुद्धि, चतुरता, कुनै विशेष योग्यता आदिको बलमा मानिसले ऐश्वर्य र प्रशंसा त प्राप्त गर्दछ तर यो सबै अस्थाई हुन्छ । यसबाट सुख त पाइन्छ तर साना-तिना आघात मै नष्ट हुन्छन् । स्थाई सुख त आध्यात्मिक पवित्र गुणमा छ, जस्लाई दैविय सम्पदा या दिव्य शक्ति पनि भनिन्छ । निर्भयता, विवेक, स्थिरता, निरालस्य आदि दैवी गुणहरूको कारण जुन सुख पाइन्छ त्यस्को तुलना

कुनै पनि भौतिक संपदाबाट हुन सक्तैन । त्यसैले आफ्नो सम्पदालाई भण्डारमा बढाउँनु पर्दछ अर्थात बढाउँने प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

धियो मत्योन्मथ्यागमनिगममंत्रान् सुमतिमान्,
विजानीयात्तत्वं विमलनवनीतं परमिव ।
यतोऽस्मिन् लोके वै संशयगत- विचार- स्थलशते,
मतिः शुद्धैवाच्छा प्रकटयति सत्यं सुमनसे ।। ।।११।।

अर्थ – 'धियो' पदले भन्दछ कि बुद्धिमान व्यक्तिले वेद शास्त्रहरूलाई आफ्नो बुद्धिले मथेर त्यसबाट प्राप्त हुने उत्कृष्ट तत्वलाई जानोस्, किनकी शुद्ध बुद्धिबाट नै सत्यलाई जान्न सकिन्छ ।

भावार्थ – संसारमा अनेक विचारधाराहरू छन्, त्यसमा अनेकौ विचारहरू एक आपसमा टकराउँदछ । एक शास्त्रको सिद्धान्त अर्को शास्त्रको विपरित पनि बन्दछ । त्यसैकारण एक विद्वान या ऋषिको विचार अर्को विद्वान वा ऋषिको विचारसँग पूर्णतया मेल खादैन । यस्तो स्थितिमा विचलित हुनुहुदैन । देश, काल, पात्र र परिस्थिति अनुसार जुन कुरा एक समय ठिक हुन्छ त्यहीं कुरा अन्य परिस्थितिमा गलत पनि हुन सक्तछ । जस्तो कि जाडोमा जुन कपडा फाईदादायक हुन्छ, त्यसैलाई गर्मि याममा काममा लिन सकिदैन । त्यसै प्रकार एक परिस्थितिमा जुन कुरा ठीक हुन्छ त्यो अर्को परिस्थितिमा अनुचीत हुन्छ, त्यसैले कुनै ऋषि, विद्वान, नेता वा शास्त्रको निन्दा नगरेर हामीले त्यस्वाट त्यही तत्व लिनु पर्दछ जुन आजको परिस्थितिको अनुकुल छ । यस्को उचित-अनुचितको निर्णय तर्क, विवेक र न्यायको आधारमा वर्तमान परिस्थितिलाई ध्यानमा राखेर गर्नुपर्दछ ।

योनो वास्ति तु शक्तिसाधनचयो न्युनाधिकश्चाथवा,
भागं न्युनतमं हि तस्य विदधेमात्मप्रसादाय च ।
यत्पश्चादवशिष्टभागमखिलं त्यकत्वा फलाशां हृदि,
तद्धीनेष्वभिलाषवत्सु वितरेद् ये शक्तिहीनाः स्वयम् ।। ।।१२।।

अर्थ – 'योनः' पदको तात्पर्य यो हो कि हामीसँग जुन शक्ति एवम् साधना छन् त्यो थोरै होस् वा धेरे, त्यस्लाई कम भन्दा कम खर्च गरेर बाकी निस्वार्थ भावले अशक्त अभावहरूमा बाडिदिन्छौ ।

भावार्थ – भगवान्ले मानिसलाई ज्ञान, वल, तथा बैभवलाई नासोको रूपमा यसैले दिनुभएको छ कि यस विभुतिबाट सुसज्जित भएर मान, ऐश, सुख, तथा पूण्यको श्रेय प्राप्त गरौ र यस्को फाईदा धेरै भन्दा धेरै मात्रामा अरूलाई दिउँ । आफ्नो ऐश आराम, भोग, शंचय या अहंकारको पूर्तिमा यस्को उपयोग हुनुहुदैन । बरू लोक हितको लागि तथा आफु भन्दा निर्वलको सहायताको लागि यस्को उपयोग हुनुपर्दछ । विद्वान, बलवान, या धनवानको गौरव यसैमा छ कि उनिहरूले कम ज्ञानीलाई उँठाउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जसरी रूख, कुवा, तलाव, वन, उपवन, फुल, अग्नि, जलवायु, विजुलि आदि श्रेष्ठ मानिने पदार्थले आफ्नो महान शक्तिलाई लोक हितको लागि सदैव वितरित गरिरहन्छन् । त्यस्तै हामीले पनि आफ्नो शक्तिलाई जीवन निर्वाह मात्रको लागि राखेर बाँकि अरू सबै लोकहितको लागि समर्पित गरिदिनु पर्दछ ।

प्रचोदयात् स्वं त्वितरांश्च मानवान्,
नरः प्रयाणाय च सत्यवर्त्मनि ।
कृतं हि कर्माखिलमित्थमंगिना,
वदन्ति धर्मं इति हि विपश्चितः ।।१३।।

अर्थ – 'प्रचोदयात्' पदको अर्थ यो हो कि मानिस आफुले आफैलाई तथा अरूलाई सत्यको मार्गमा लान प्रेरणा दिउँन् । यसप्रकार गरिएको सबै कामहरूलाई विद्वानहरूले धर्म भन्दछन् ।

भावार्थ – प्रेरणा संसारको सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो । यो बिना सबै साधन सामग्री वेकार छन् ती चाहे जतिसुकै ठूला किन न हुन् । प्रेरणाबाट उत्साह र प्रबृत्त भएका मानिसले यदि कार्य आरम्भ गर्दछ भने साधन आपसे आप जुट्दछ । उस्लाई इश्वरीय सहायता प्राप्त हुन्छ र अनेक सहयोगी पनि पाईन्छन् । त्यसैले आपसे आप सन्मार्गमा हिड्ने प्रेरणा तथा प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । अरूलाई श्रेष्ठताको दिशामा बढन प्रेरित गर्नुपर्दछ । वस्तुहरू दिएर कसैलाई त्यति उपकार हुदैन । सत् कार्मलाई प्रेरणा दिनु बडो पूण्य कार्य हो कि यस्को तुलनामा साना तिना पुण्य कार्यहरू धेरै तुच्छ हुन्छन् ।

गायत्री-गीतां ह्योतां यो नरो वेत्ति तत्त्वतः ।
स मुक्त्वा सर्वदुःखेभ्यः सदानन्दे निमज्जति ॥ ॥१४॥

अर्थ – जुन मानिसले यो गायत्री गीतालाई राम्ररी जान्दछ उ सबै प्रकारको दुःखबाट छुटेर सदा आनन्दित रहन्छ । गायत्री गीताको उपर्युक्त १४ श्लोकहरू समस्त वेद शास्त्रहरूमा भरिएिको ज्ञानको निचोड हो । समुन्द्र मन्थनबाट १४ वटा रत्नहरू निस्केका थिए । यो समस्त शास्त्रहरूको समुन्द्रलाई मन्थन गरेर प्राप्त भएको श्लोकरूपी १४ रत्न हो । जुन व्यक्तिले यस्लाई राम्ररी हृदयांगम गर्दछ, उ कहिले पनि दुःखी रहन सक्तैन अर्थात उ सधै सुखी रहन्छ ।

गायत्री स्मृती

भूर्भुर्वः स्वस्त्रयो लोका व्याप्तमोम्ब्रह्म तेषु हि ।
स एव तथ्यतो ज्ञानी यस्तद्‌वेत्ति विचक्षणः ॥१॥

"भू भुवः स्वः यो तीन लोक हो, त्यस तीनवटै लोकहरूमा ॐ व्याप्त छ । जुन बुद्धिमान्ले त्यस ब्रह्मलाई जान्दछ उही वास्तवमा ज्ञानी हो ।

परमात्माको वैदिक नाम ॐ हो । ब्रह्मको स्फुरणको सुष्म प्रकृतिमा निरन्तर आघात भईरहन्छ । यस्तै आघातको कारण सृष्टिमा गतिशीलता उत्पन्न हुदै रहन्छ । काँशको भाडोमा घनले हिर्काउँदा धेरै बेरसम्म पनि आवाज गुंजिरहन्छ । त्यसैप्रकार ब्रह्म र प्रकृतिको मिलन-स्पन्दन स्थलमा संधै ॐ गुजिरहन्छ । यसैले यो नै परमात्माको स्वयम् घोषित नाम मानिएको छ ।

यो ॐ तीनै लोकमा व्याप्त छ । भूः पृथ्वी, भुवः पाताल र स्वः स्वर्ग यो तीनै लोकमा परमात्माबाट परिपूर्ण छ । भूः शरीर, भुव संसार र स्व आत्मा यो तीनवटा नै क्रिडास्थल हुन् । यो सबै ठाउँमा निखिल ब्रह्माण्डलाई भगवानको बिराटरूप संझेर त्यस आध्यात्मिक उच्च भुमिकालाई प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जुन गीताको एघारौ अध्यायमा भगवान श्रीकृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो विराटरूप देखाएर प्राप्त गराइएको थियो । परमात्मालाई सर्वत्र सर्वव्यापक, सर्वेश्वर, सर्वात्मा देख्ने मानिसहरू माया, मोह, ममता, संकिर्णता, अनुदारतां, कुविचार एवम् कुकर्महरूको आगोमा झर्किनबाट बच्दछ र हमेशा परमात्माको दर्शन गर्नाले परमानन्द सुखमा निमग्न रहन्छ । ॐ भूभुर्वः स्वः को तत्व ज्ञानलाई बुझ्नेले ब्रह्मज्ञानी अर्थात एक प्रकारबाट जीवन मुक्त नै हुन्छन् ।

तत्- तत्वज्ञास्तु विद्वांसो ब्राह्मणाः स्वतपोवलैः ।
अन्धकारमपाकुर्युः लोकादज्ञान सम्भवम् ॥ ॥२॥

तत्वदर्शी विद्वान ब्राह्मणहरूले आफ्नो एकत्रीत तपद्वारा संसारबाट अज्ञानतावश उत्पन्न हुने अन्धकारलाई भगाउँछन् । ब्राह्मण उनिहरू हुन् जस्ले तत्व, वास्तविकता र परिणामलाई देख्दछन् । जस्ले आफ्नो

पढाइलाई भाषा, साहित्य, शिल्पकला, विज्ञान आदिलाई पेट पाल्ने शिक्षामा मात्र सिमित नराखी जीवनको उद्देश्य, आनन्द र साफल्य प्राप्त गर्ने विद्या पनि सिकेका हुन्छन् । शिक्षित त गल्ली-गल्लीमा किरा फटेग्रांसरी छन् तर जो विद्वान छ उ नै ब्राह्मण हो ।

भगवानले जस्लाई तत्वदर्शी र विद्वान बन्न सुविधा एवम् प्रेरणा दिनुभएको छ, ती ब्राह्मणहरूले आफ्नो निम्मेवारी अनुभव गर्नुपर्‍यो किनकी उनिहरू सबभन्दा धनी छन् । मानिसहरू व्यर्थमा यस्तो सोच्दछन् कि धेरै धन हुनु नै सुखको कारण हो । साचो त यस्तो हो कि विना सद्ज्ञान मानिसले सुख शान्तिको जीवन व्यतित गर्न सक्तैन, चाहे त्यो करोडौ रूपैयाको मालिक किन नहोस् । हाम्रो देशमा सद्ज्ञानको महत्व आदि-प्राचीनकालदेखि नै संभ्कदै आएका छन् । त्यसैले यहाँ सदज्ञानको, ब्रह्मज्ञानको, ब्राह्मणको मान प्रतिष्ठा सवभन्दा धेरै हुन्छ । यो गएको वितेको जमानामा, त्यसैको चिन्ह कुनै न कुनै रूपमा ब्राह्मणहरूको अनाधिकार वंशजलाई प्राप्त हुन्छ ।

ब्राह्मणत्व विश्वको सबैभन्दा ठूलो धन हो । रत्नहरूको भण्डारलाई राम्रो, महँगो, र बलियो सेफमा राखिन्छ । जुन सरीर तप-पुत हो त्यो तपस्या, संयम, तितिक्षा, व्याय आदिले अग्निमा खारी खारी जसरी सेफ सन्दुकलाई राम्ररी बलियो बनाएको छ त्यसैमा ब्राह्मणत्व रहन्छ या टिक्दछ । जो असंयमी, भोगी, स्वार्थी, तपविहिन छन्, जस्ले शास्त्रहरूलाई सुगा रटाइ गरेका छन्, त्यस्ता व्यक्ति वकवासको अतिरिक्त आफुमा ब्राह्मणत्वलाई राम्रोसँग सुरक्षित एवम् स्थिर राख्न सामर्थ्य रहदैनन् । त्यसैले ब्राह्मणले सद्ज्ञान भनि, आफुलाई तपपुत बनाउँनु पर्दछ । तप र ब्राह्मणत्वको सम्मिश्रणबाट नै सुन र सुगन्धको भनाई चरितार्थ हुन्छ ।

ब्राह्मणलाई भूसुर भनिन्छ । भूसुरको अर्थ हो – पृथ्वीको देवता । देवता उस्लाई भन्दछन् जस्ले दिनमात्र जानेका हुन्छन् । ब्राह्मण संसारमा सर्वश्रेष्ठ धनको, सद्ज्ञानको, धनपति हुन्छन् । उस्ले देख्दछ कि जुन धन उसँग अटुट रूपमा भण्डारमा भरिएर रहेका छन् त्यस्को अभावमा सारा दुनियाले दुःख पाइरहेका छन्, अज्ञान र अशिक्षा भन्दा बढेर दुःखको कारण अरू अन्य हुन नै सक्दैन । जसरी भोकबाट छटपटाउँने मानिसले गरेको करूण क्रन्दनलाई देखेर साहु, धनी मानिसले त्यस व्यक्तिलाई केही दान न दिई रहन सक्दैनन्, त्यसैप्रकार अविद्याको अन्धकारमा भौतारिदो जन समुहलाई सच्चा ब्राह्मणले आफ्नो सद्ज्ञानरूपी संपदाबाट उनीहरूलाई फाईदा पुऱ्याउँदछन् । यो कर्तव्य उनीहरूको लागि आवश्यक एवम् अनिवार्य छ । यो नै ब्राह्मणको स्वभाविक जिम्मेवारी हो ।

गायत्रीको प्रथम शव्द 'तत्' ले ब्राह्मणत्वको यस महान जिम्मेवारीलाई बोध या संकेत गर्दछ जस्को आत्मा, जति अंशमा तत्वदर्शी, विद्वान र तपश्वि छ, उ त्यति नै अंशमा ब्राह्मण हो । यो ब्राह्मणत्वले जुन वर्ण, कुल, वंशको मानिसमा निवास गर्दछ, उस्को यो कर्तव्य र धर्म हो कि अज्ञानबाट उत्पन्न अन्धकारलाई भगाउँनको लागि जे गर्न सकिन्छ अवश्य गर्दै रहनुपर्दछ ।

स-सत्तावन्तस्तथा शुराः क्षत्रिया लोक रक्षकाः ।
अन्यायाशक्तिसम्भूता ध्वंसयेयुर्हि त्वापदः ॥३॥

सत्तावान र संसारको रक्षक क्षत्रियले अन्याय र अशक्तिबाट उत्पन्न हुने अनिष्टलाई नष्ट गरून् । जन-वल, बुद्धि,-वल, सत्ता-शक्ति, पद, शासन, गौरव, बढप्पन, संगठन, तेज, पुरूषार्थ, चातुर्य, साधन, साहस, शौर्य यो क्षत्रियत्वको लक्षण हो । जस्को साथमा यस्को अंश जति मात्रामा धेरै रहन्छ त्यत्ति नै अंशमा उस्को क्षत्रियत्वको बिकाश भएको हुन्छ ।

देखिएको यस्तो छ कि यस क्षत्रियत्व जब कुनै अनाधिकारीको हातमा पुग्दछ तब त्यसमा अहंकार र घमण्ड बढेर जान्छ । अहंकारलाई बडप्पन सम्भेर उ त्यस्को रक्षाको लागि अनाबश्यक खर्च र आडम्बर बढाउँछ । त्यस्को पूर्तिको लागि धेरै धनको आवश्यकता पर्दछ । जस्लाई अनीति, अन्याय,

शोषण, अपहरणद्वारा पुरा गर्दछ । अरूलाई सताउँनमा नै आफ्नो पराक्रम सम्झन्छ । व्यासनहरूको अधिकता हुन्छ, इन्द्रिय लिप्सामा प्रकृति रहन्छ र त्यसैमा बद्धदछ । यस्तो परिस्थितिमा क्षत्रीयत्वले त्यस्तो व्यक्तित्वको आत्मालाई माथी उठाउँने र तेजश्वी महापुरूष बनाउँनुको अपेक्षा अहंकारी, दम्भी, अत्याचारी, व्यसनी र दुराचारी बनाईदिन्छ । यस्तो दुरूपयोगबाट बच्नु नै उचित हुन्छ ।

गायत्रीको 'स' अक्षरले भन्दछ सत्तावान । तिमीहरूलाई सत्ता यसकारण दिईएको छ कि शोषित र निर्वलहरूलाई हात समाएर उद्धार गर । तिनीहरूलाई उच्च बनाउँनको लागि सहायता गर्नुपर्छ र जुन दुष्टले अरूलाई निर्वल सम्झेर सताउँदछ अर्थात सताउँने प्रयास गर्दछ, त्यस्तालाई परास्त गर्नुपर्दछ । खराबीसँग जुझ्नु र सद्‌गुणलाई बढाउँन जस्ले प्रयत्न गर्दछ त्यस्को लागि इश्वरले शक्ति प्रदान गर्दछन् र त्यस्को उपयोग त्यसै क्षेत्रमा प्रयोग हुनुपर्दछ ।

वि-वित्तशक्त्वा तु कर्त्तव्या उचिताभावपुर्तयः ।
न तु शक्त्या तया कार्य दर्पौद्धत्यप्रदर्शनम् ॥
॥४॥

धनको शक्ति उचित अभाव पुर्तिको लागि गर्नुपर्दछ । त्यस शक्तिबाट घमण्ड र उदण्डताको प्रदर्शन गर्नु हुदैन ।

विद्या र सत्ता जस्तै धन पनि एउटा महत्वपूर्ण शक्ति हो । यस्को उपार्जन यसैले आवश्यकता छ कि आफ्नो तथा अरूको उचित अभावलाई पूर्ती गर्न सकियोस् । शरीर, मन, बुद्धि तथा आत्माको विकाशको लागि संसारिक उत्तरदायित्व पूर्तिको लागि धनको उपयोग हुनुपर्दछ र त्यस्लाई कमाउँनु पर्दछ, तर कैयौ व्यक्तिहरू प्रचुर मात्रामा धन जम्मा गर्नुलाई नै आफ्नो प्रटिष्ठा ठान्दछन् । धेरै धनको मालिक बन्नु उनिहरूको लागि बडो महत्वपूर्ण कुरा हुन्छ । धेरै मुल्य पर्ने सामानहरूको प्रयोग गर्नु, धेरै अपव्यय र धेरै भोग विलास गर्नुलाई उनिहरू जीवनको सफलताको प्रतिक ठान्दछन् । त्यसैले जसरी भएपनि धन कमाउँने तृष्णा उनीहरूमा प्रवल रहन्छ । त्यसो भएको हुदा उनिहरू धर्म अधर्म र उचित अनुचितको विचारलाई पनि त्यागदछन् । धन प्रति उनिहरूको तन्मयता हुन्छ र उनीहरू त्यसबाट स्वास्थ, मनोरंजन, स्वध्याय, आत्मोन्नती, लोक सेवा, इश्वर आराधना सवै उपयोगी कार्यहरूबाट बंचित रहन्छन् । धनपतिहरूलाई एक प्रकारको नशा चढेको हुन्छ जस्ले गर्दा उनिहरूको सद्‌बुद्धि, दुरदर्सिता र सत् असत् परीक्षण प्रज्ञा कुण्ठित हुन्छ । धन उपार्जनको यस्तो तरिका निन्दनिय छ ।

धन कमाउँन आवश्यक छ किनकी यसैबाट आफ्नो अत्यावश्यक वस्तुहरू उचित सिमासम्म पुरा गर्न सकिन्छ । यसै दृष्टिबाट प्रयत्न र परिश्रमद्धारा मानिसले धन कमाउँनको लागि गायत्रीको 'वि' अक्षरले वित्त धनको संवन्धमा संकेत गर्दछ ।

तु- तुषाराणां प्रतापेऽपि यत्नो धर्मस्तु चात्मनः ।
महिमा च प्रतिष्ठा च प्रोक्ता परिश्रमस्य हि ॥ ॥५॥

'तुषारापातमा पनि प्रयत्न गर्नु आत्माको धर्म हो । श्रमको महिमा र प्रतिष्ठा अपार छ यस्तो भनिएको छ' मनुष्यको जीवनमा विपत्ति, कठिनाई, विपरित परिस्थिति, हानी र कष्टको घडीहरू आउँदै रहन्छन् । जसरी रात र दिन समयको दुई पाटा हो, त्यसरी नै संपदा र विपदा, सुख र दुःख, पनि जीवनरूपी पथको दुईबटा पांग्रा हुन् । दुवैको निमित्त मानिसले धैर्यतापूर्वक तयारीका साथ त्यस्लाई खप्नु पर्दछ । आपत्तीमा हात खुट्टा चलाउँन छोड्नु हुन्न र संपत्ति प्राप्त हुदा पात्तिनु हुदैन ।

कठीन समयमा मानिसका चार साथी हुन्छन् – (१) विवेक (२) धैर्य (३) साहस र (४) प्रयत्न । यी चारलाई दृढतापूर्वक समातेमा खराब समय बिस्तारै टल्दै जान्छ र जादा जादै अमुक अनुभव, गुण, योग्यता र शक्ति प्रदान गरेर विदा हुन्छ । चक्कुलाई ढुङ्गामा घोट्दा तिखारिन्छ, सुन आगोमा पोलिएर खारिन्छ । मानिसले गाह्रो साँगुरोमा पर्दा यस्तो शिक्षा प्राप्त गर्दछन् जस्लाइ दश गुरू मिलेर पनि दिन धौ धौ पर्दछ । त्यसैले कष्टसँग डराउँनु हुन्न बरू उपरोक्त चार साथिको सहयोगबाट संघर्ष गरि कठिनाईलाई परास्त गर्नुपर्दछ ।

परिश्रम, प्रयत्न, कर्तव्य यो मानिसको गौरव र वैभवलाई बढाउँने अस्त्रहरू हुन् । आलसी, भाग्यवादी, कर्महीन, संघर्षबाट डराउँने, अव्यवहारिक मानिसहरू सदै असफल हुन्छन् । जस्ले कठिनाईसाथी विजय र आनन्दमय जीवनलाई यापन गर्न चाहन्छ उस्लाई गायत्री मन्त्रको 'तु' अक्षरले उपदेश गर्दछ कि तिमी प्रयास गर, कर्तव्य पथमा निडर भएर लाग, किनकी पुरूषार्थको महिमा अपार छ । पुरूषको अधिकारी त्यही नै हो जो पुरूषार्थी हुन्छन् ।

व-वद नारी विना कोऽन्यो निर्माता मनुसन्तते ।
महत्त्वं रचनाशक्तेः स्वस्या नार्या हि जायताम् ॥ ॥६॥

'नारी बिना मानिसलाई बनाउँने अरू को छ, अर्थात मानिसको निर्मात्री नारी नै हुन्' । नारीले आफ्नो रचना शक्तिको महत्वलाई बुझ्नुपर्दछ ।

जनसमाज दुइ भागमा विभक्त छ – (१) नर र (२) नारी । नरको उन्नती, सुविधा एवम् सुरक्षाको लागि विभिन्न प्रयत्न गरिन्छ तर नारी भने हर क्षेत्रमा पछाडी परेकि छिन् । फलस्वरूप हाम्रो आधा संसार, आधा परिवार, आधा जीवन नै पछाडी परेको छ । जुन रथमा एकातिर ठुलो आर्कोतिर सानो पांग्रा छ अर्थात जुन हलोमा एकातिर ठुलो गोरू र अर्को पट्टि सानो बाछो राखिएको छ भने त्यसबाट संतोषजनक कार्य हुन सक्तैन । हाम्रो देश, समाज, समुदाय तबसम्म साचो रूपमा विकसित हुन सक्तैन जबसम्म नारीलाई पनि नर समान सुख सुविधा प्रदान हुदैन् र नारीबाट नर समान प्रतिभा कृयाशीलता उव्जदैन् ।

नारीबाट नर उत्पन्न हुन्छन् । बालकको आदि गुरू उस्को आमा हुन्छिन् । पिताको वीर्यको एक थोपा निमित्त मात्रै हो, बाकि सवै वालकको अङ्ग-प्रत्यङ्ग त आमाको रगतबाटै बन्दछ । उस्को रगतमा जुन स्वस्थता, प्रतिभा, बिचारधारा हुन्छ त्यसैं अनुसार बालकको शरीर, मस्तिष्क र स्वभाव बन्दछ । नारीहरू यदि अस्वस्थ, अशिक्षित, अविकसित, कुवाको भ्यागुतो र ज्ञान नभएका भए त्यस्ताबाट जन्म भएको बालक पनि तिनै दोषहरूबाट ग्रसित रहन्छन् । बाँझो खेतमा, कम अशल खेतमा उत्पादन राम्रो हुदैन । राम्रा फुलहरूको बगैचा लगाउँनु छ भने राम्रो जमीन (भुमी) को आवश्यकता पर्दछ ।

गायत्रीको 'व' अक्षर ले बताउँदछ कि यदि मनुष्य जातिले आफ्नो उन्नती चाहन्छन् भने पहिले नारीको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, आर्थिक क्षेत्र प्रतिको भावनालाई सुविकसित गर्नुपर्दछ । तबमात्र नर समुदायमा सवलता, सुक्ष्मता, समृद्धि, सद्बुद्धि, सद्गुण र महानताको संस्कारको विकास हुन सक्तछ । नारीलाई पछाडि पार्नु भनेको आफ्नो खुट्टामा आफैले बन्चरोले काट्नु बराबर हो ।

रे-रेवेव निर्मला नारी पूजनीया सतां सदा ।
यतो हि सैव लोकेऽस्मिन साक्षाल्लक्ष्मीमता वुधैः ॥ ॥७॥

'सज्जन पुरूषले हमेशा नर्वदा नदीको समान निर्मल नारीलाई पूज्नु पर्दछ किनकी विद्वानहरूले नारीलाई संसारको साक्षात लक्ष्मी मानेका छन् । '

स्त्री लक्ष्मीको अवतार हो । जहाँ नारी सुलक्षणी, बुद्धिमती र सहयोगि हुन्छीन्, त्यहाँ गरिबी भए पनि आनन्दको बर्षा वर्षदै रहन्छ । धन दौलत भनेको निर्जिव लक्ष्मी हो तर नारी लक्ष्मीको सजीव प्रतिमा हो, त्यसैले उस्को यथोचित आदर सत्कार र परितोषण हुनुपर्दछ ।

जसरी नर्वदाको पानी सदा निर्मल रहन्छ त्यसै प्रकारले इश्वरले नारीलाई निर्मल अन्त:करण प्रदान गर्नुभएको छ । परिस्थिति र दोषको कारण अथवा दुस्ट संगतीको कारण कहिलेकाही त्यस्मा विकार पैदा हुन्छ तर यस्ता कारणलाई बदलिदिए नारी हृदयमा पुनः आफ्नो शाश्वत निर्मलतामा फर्कन्छ । स्फटिक मणिलाई संगिन घरमा राखेर त्यस्को छेउँमा रंगिन पदार्थ राखिदियो भने त्यो मणि पनि संगिन देखिन्छ । त्यसै प्रकार नारीहरू खराव परिस्थितिमा फसेको बखत खराव देखिने हो, त्यो खराव परिस्थितिको अन्त हुनासाथ उनि निर्मल र निर्दोष हुन्छिन् ।

बैधव्य, कसैको मृत्युधारा अथवा अरू कुनै दुर्घटना घट्दा त्यस घरमा आएकी नयाँ दुलहीको मायाको दोष भन्नु नितान्त अनुचित हुन्छ किनकि यस्ता घटना त हुनु नै थियो र हुन्छन् जस्लाई भवितव्य मान्नु पर्दछ । नारी त लक्ष्मीको अवतार भएकोले सदा कल्याणकारी तथा आनन्दमयी मङ्गलकारी हुन् ।

गायत्रीको अक्षर 'रे' अक्षरले नारीको सम्मानमा अभिबृद्धि चाहन्छ ताकि मानिसलाई मङ्गलमय वरदान प्राप्त होस् ।

णि- न्यस्यन्ति ये नराः पादान प्रकृत्याज्ञानुसारतः ।
स्वस्थाः सन्तस्तु ते नुनं रोगमुक्ता भवन्ति हि ॥ ॥८॥

'जुन मानिसले प्रकृतिको आज्ञानुसार आफुलाई चलाउँदछ अर्थात त्यसै अनुरूप चल्दछन् भने त्यो मानिस रोगबाट मुक्त भएर सधै स्वस्थ रहन्छ ' ।

स्वास्थलाई ठिक राख्न र त्यसलाई अगाडी बढाउँने राजमार्ग भनेको प्रकृतिको आदेशानुसार चल्नु, सोही अनुसारको आहार-विहार अपनाउँनु र प्राकृतिक जीवन व्यतित गर्नु हो । अप्राकृतिक र अस्वभाविक, बनावटी, आडम्बर र विलाशीताबाट भरिएको जीवन विताउँनाले मानिस सधै विरामी हुन्छन् र अल्पायु मै कालको ग्रास बन्दछन्, त्यसैले तल उल्लेखित निम्न दश नियमहरूको पालना गर्नु पर्दछ ।

(१) भोक लाग्दा प्रसन्न चित्तले भोजनलाई चपाई-चपाई खानु पर्दछ र पेट अलि-अलि खालि राख्नु पर्दछ ।
(२) फल, साग, दुध, दही बोक्रा सहितको अन्न र दाल जस्तो ताजा सात्विक आहारा लिनु ।
(३) नशालु चिजहरू मिर्चमशला, चाट, पकवान, मिठाई, मासु आदि अभक्षबाट बच्नु ।
(४) सामर्थ अनुकुल श्रम र व्यायाम गर्नु ।
(५) शरीर, बस्त्र, घर र प्रयोजनिय सामानलाई राम्ररी सफा राख्नु ।
(६) राति छिटो सुतेर प्रातः कालमा चाँडै उठ्नु ।
(८) कामुकता, चलाखी, अन्यायी , बेइमानी, इर्ष्या, द्वेष, चिन्ता, क्रोध, पाप आदिको कुविचारबाट मनलाई हटाएर सदा प्रसन्नता र सात्विकताको सद्विचारमा रम्नु ।
(९) स्वच्छ जलवायुको सेवन गर्नु ।
(१०) उपवास, एनिमा, फलाहार, जल, माटो, आदि प्राकृतिक उपचारबाट रोग निबारण गर्नु ।

यो दश नियमहरू यस्ता छन् जस्लाई अपनाएर प्राकृतिक जीवन विताउँदा हराएको स्वास्थ फेरि प्राप्त हुन्छ र पाएको स्वास्थलाई सुरक्षित एवम् उन्नत बनाउँन सरल हुन्छ । गायत्रीको 'णि' अक्षरले यहि आदेश गर्दछ ।

य- यथेच्छति नरस्त्वन्यैः सदान्येभ्यस्तथाचरेत ।
नम्रः शिष्टः कृतज्ञस्च सत्यसाहाथ्यवान् भवेत ॥ ॥९॥

'मानिसले अरूसँग त्यसै प्रकारको आचरण गरोस् जस्तो उस्ले अरूबाट चाहन्छ । उस्ले नम्र शिष्ट, कृतज्ञ र सत्यताको साथ सहयोगी भावना लिनु पर्दछ' ।

अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्दछ, त्यस्को कसौटी यो हो कि "हामी अरूबाट कस्तो व्यवहार चाहन्छौ त्यस्तै हाम्रो व्यवहार पनि अरूसँग हुनुपर्दछ" । संसार इनारको आवाज जस्तै छ । इनार भित्र मुख पारेर जस्तो हामी वोल्दछौ त्यस्तै प्रतिध्वनी इनारबाट आउँछ । हरेक मानिस चाहन्छ कि अरू मानिसले उसँग नम्रसँग बोलोस्, सभ्य व्यवहार गरोस्, इमान्दार रहोस्, कुनै भूल भएमा सहन् गरोस्, काममा बाधा नगरोस्, उस्को छोरी-चेलीलाई कुदृष्टि नगरोस्, समय-समयमा उदारता र सहयोग भावनाको कार्य गरोस् । जब हामी अरूबाट यस्तो व्यवहार चाहन्छौ भने हाम्रो लागि पनि यो उचित हुन्छ कि हामीले पनि त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्दछ । कारण यो हो कि सवै कृयाबाटै प्रतिकृया मात्र होइन अरूको निमित्त पनि अहितकारी हुन्छ । मानिसहरूले आफ्नो विचार र कार्यमा त्यस्तै तत्वहरू भरून्, जस्तो कि अरूमा पर्दा आशा गरिन्छ अनिमात्र संसारमा सुख-शान्तिको स्थापना हुन सक्तछ ।

गायत्रीको 'य' अक्षरले शास्त्राकारहरूको *"आत्मनः प्रतिकुलानि परेषां न समाचरेत"* उक्तिलाई उदघोष गर्दछ । यस्लाई क्रियात्मक रूपमा ल्याउँनु गायत्री शिक्षाको एक अर्को महत्वपूर्ण कदम बढाउँनु हो ।

भ- भवोद्विग्नमना नैव हृदुद्वेगं परित्यज ।
कुरू सर्वास्ववस्थासु शांतं संतुलितं मन्ः॥ ॥१०॥

'मानसिक उत्तेजनालाई छोडी देउँ । हर अवस्थामा मनलाई शान्त र संतुलित राख्नुहोस्' ।

शरीरमा गर्मीको मात्रा बढ्दा जरो आयो भन्दछन् र जरोले अनेक दुष्परिणाम उत्पन्न गर्दछ जस्तो उद्वेग, आवेश, उत्तेजना, मद, आतुरता आदि लक्षण मानसिक जरोका हुन् । आवेशको आँधि तुफान जुनबेला मनमा उठ्दछ त्यस समय ज्ञान विवेक सवै लोप हुन्छ र त्यस सन्निपातबाट ग्रस्त व्यक्ति अनाप-सनाप बोल्न थाल्दछ । गर्न नहुने अस्त-व्यस्त क्रियाहरू गर्दछ । यो स्थिति मानव जीवनमा सर्वथा अवांछनिय छन् ।

विपत्ति पर्दा मानिसहरू चिन्ता, शोक, निराशा, भय, घवराहट, क्रोध, कायरता आदि विवादात्मक आवेशबाट ग्रस्त हुन्छन् । संपत्ती बढ्दा अहंकार, मद, मत्सर, अति हर्ष, अमर्यादा, नास्तिकता, अतिभोग, इर्ष्या, द्वेष आदि विध्वंशक उत्तेजनाहरूमा फस्दछन् । कैयौ पटक त लोभ र भोगको आकर्षण यत्ति बढ्दछ कि उनिहरू आँखा भएर पनि अंधो बनेका हुन्छन् । यस तीनवटै स्थितिमा मानिसको होस् हवास् रहदैन । देख्दामा उ स्वस्थ र तन्दुरूस्त देखिन्छ तर वस्तुतः उस्को आन्तरिक स्थिति पागल, बालक, रोगी तथा उन्मत्त जस्तो देखिन्छ । यस्तो स्थितिमा मानिसको लागि विपत्ति, त्रास, अनिष्ट र अनर्थको अतिरिक्त अरू केही पनि हुन सक्तैन् । त्यसैले गायत्रीको 'भ' अक्षरको सन्देश यो हो कि आवेश र उत्तेजनाबाट बच । दुरदर्शिता, विवेक, शान्ति, र स्थिरताबाट काम लिनुपर्दछ । बदलीको समयमा छायाँको जस्तो सधै घट्ने रंग-विरंगी घटनाहरूमा आफ्नो आन्तरिक शान्तिलाई हुन नदिनु । मष्तिष्कलाई स्वस्थ राख, चित्तलाई शान्त रहन देउ, आवेशको उत्तेजनाबाट होइन, विवेक र दुरदर्शिताको आधारमा आफ्नो विचारधारा र कार्य प्रणालीलाई चलाऊँ ।

गो- गोप्या स्वीया मनोबृत्तिर्नासहिष्णुर्नरो भवेत् ।

स्थितिमन्यस्य संवीक्ष्य तदनुरूपतां चरेत् ॥ ॥११॥

'आफ्नो मनोभावलाई लुकाउँनु हुन्न । मानिसलाई असहिष्णु हुनुहुदैन । अरूको स्थितिलाई हेरेर त्यस अनुसार आचरण गर' ।

आफ्नो मनोभाव र मनोबृत्तिलाई लुकाउँनु छलकपट र पाप हो । जस्तो भीत्र छ त्यस्तै बाहिर प्रकट गर्नुपर्दछ त्यहीमात्र पापबाट निबृत्ति हुने सबभन्दा ठूलो राजमार्ग हो । स्पष्ट भन्ने, खरो भन्ने, जस्तो पेटमा छ त्यस्तै भन्ने, मानिसलाई चाहे अरूले जतिसुकै खराव किन नभनुन् तर उनिहरू इश्वर र आत्माको अगाडी अपराधी हुदैनन् । जस्ले आत्मामा असत्यको आवरण चढाईरहेको हुन्छ तिनीहरू एक प्रकारले आत्मका हत्यारा नै हुन् । कुनै व्यक्ति यदि धेरै रहस्यवादी छ, धेरै अपराधिक कार्य गर्दछ तापनि उ आफुले गरेको कामलाई आफ्नो आत्मियजन तथा विश्वसनिय पात्रको अगाडी अवश्य राख्न चाहन्छ जस्ले गर्दा उस्को सवै रहस्य प्रकट भएर मन हल्का हुन्छ । यस्तो आत्मिय मित्र र गुरूजन सबै मानिसले नियुक्त गर्नुपर्दछ ।

प्रत्येक मानिसको दृष्टिकोण, विचार, अनुभव, अभ्यास, ज्ञान, स्वार्थ रूची एवम् संस्कार भिन्न-भिन्न हुन्छन् । त्यसैले सवैको सोचाई एकै प्रकारको हुन सक्तैन । यस तथ्यलाई बुझेर अरूको प्रति सहिष्णुता राख्नुपर्दछ । आफुसँग असहमत राख्नेलाई मुर्ख, अज्ञानी, दुराचारी, या विरोधी मान्नु उचित छैन । यस्तो असहिष्णुता झगडाको जड् हो । एक अर्काको दृष्टिकोणको अन्तरलाई संझि बुझि यथासंभव संझौताको मार्ग अपनाउँनु पर्दछ । फेरी त्यसमा पनि जुन मतभेद बाकि रहन जान्छ त्यस्लाई पनि पछि-पछि विस्तारै क्रमशः सुल्झ्याउँनको लागि छाडी दिनुपर्दछ ।

संसारमा सबै प्रकृतिका मानिसहरू हुन्छन् । मुर्ख, विद्वान, रोगी, स्वास्थ, पापी, पुण्यात्मा, पाखण्डी, कायर, वीर, कटुवादी, नम्र, चोर, इमान्दार, निन्दनिय, आदरणीय, स्वधर्मी, दयापात्र, दण्डनीय, शुष्क, सरस, भोगी, त्यागी आदि परस्पर विरोधी स्थितिका मानिसहरूले भरिएका छन् । त्यसै स्थितिको आधारमा उनीहरूको लागि स्वभावको आधारमा सक्दो सल्लाह दिनुपर्दछ । सबैसँग एक समान व्यवहार हुन सक्दैन र सबै एउटै पथगामी पनि हुन सक्दैनन् । यो सव कुरा गायत्रीको 'गो' अक्षरले सिकाउँदछ ।

दे- देयानि स्ववशे पुंसा स्वेन्द्रियाण्यखिलानि वै ।
असंयतानि खादन्तीन्द्रियाण्येतानि स्वामिनम् ॥ ॥१२॥

'मानिसले आफ्नो संपूर्ण इन्द्रियलाई बसमा राख्न सक्नुपर्दछ । असंयत इन्द्रियले आफ्नै स्वामीलाई खाइदिन्छ' ।

इन्द्रियहरू आत्माका हतियार, घोडा, सेवक आदि हुन् । परमात्माले यिनिहरूलाई यसैले प्रदान गरेका छन् कि यस्को सहायताबाट आत्माको आवश्यकता पुरा होस् र सुख मिलोस् । सबै इन्द्रियहरू बडो उपयोगी छन् । सबै इन्द्रियहरूको काम जीवलाई उत्कर्ष एवम् आनन्द प्रदान गर्नु हो । यदि त्यस्को सदुपयोग भएमा क्षण क्षणमा मानव-जीवनलाई मधुर रस चखाउँछ त्यसो हुदा मानिसले आफ्नो भाग्यमा गर्व गर्दछ ।

कुनै पनि इन्द्रियको भोग गर्नु पाप होइन । सत्य त यो हो कि अन्तःकरणको विविध क्षुधा र तृष्णलाई तृप्त गर्नको लागि इन्द्रियहरू एउटा माध्ययम हुन् । जसरी पेटको भोक प्यासलाई साम्य नपारे शरीरको संतुलन विग्रन्छ । त्यसरी नै सुक्ष्म शरीरका क्षुधाहरूलाई तृप्त नगरेमा आन्तरिक क्षेत्रको संतुलन विग्रन्छ र अनेक मानसिक रोग लाग्दछ ।

इन्द्रिय भोगलाई ठाउँ-ठाउँमा निन्दा गरिन्छ र वासनालाई दमन गर्न उपदेश दिइन्छ । त्यस्को वास्तविक तात्पर्य यो हो कि अनियंत्रित इन्द्रियहरूले स्वभाविक एवम् आवश्यक मर्यादाको

उल्लंघन गरेर पनि मनमानि गर्दछ। आजकल अधिकांश मनुष्य यसै प्रकारको इन्द्रियहरूका गुलाम बनेका छन्। आफ्नो वासनामा कावु राख्न नसक्नुले वेकावु भएका वासनाले आफ्नो स्वामीलाई नै खान्छ।

गायत्रीको 'दे' अक्षरले आत्म–नियन्त्रणको उपदेश दिन्छ। इन्द्रियहरूमा हाम्रो कावु होस्, उनिहरूले आफ्नो मनमानी गरेर हामीलाई जहाँ पायो त्यहाँ नलगोस्, वल्की हामीले त्यसलाई आवश्यकता महशुस गरेको खण्डमा उचित आन्तरिक भोक वुझाउँनको लागि त्यस्को उपयोग गर्न सकौ। यो निग्रह हो। निगृहित इन्द्रियवाट बढेर मनुष्यको सच्चा मित्र तथा अनियन्त्रित इन्द्रियहरू भन्दा बढेर अरू कुनै शत्रु हुदैन।

ब–वस नित्यं पवित्रः सन् वाह्याभ्यन्तरतस्तथा।
यतः पवित्रतायां हि राजतेऽतिप्रसनता ॥ ॥१३॥

'मानिसले बाहिर र भित्र सवै तर्फबाट पवित्र भएर वस्नुपर्दछ। किनकी पवित्रतामा नै प्रसन्नता हुन्छ'।

पवित्रता – अहो ! कति शितल, कति शान्तिदायक, चित्तलाई प्रसन्न र हलुङ्गो गर्ने शव्द। जब मनमा भएका कुडा, करकट, फोहर, विकार, पाप, फोहर, मैला, अव्यवस्था, अपचलाई कुचो बढारे झै बढारेर त्यस्को ठाउँमा स्वच्छता, सफाई, पवित्रता प्राप्त गर्न सकिन्छ। तव पहिलो परिस्थितिबाट दोस्रो स्थितिमा एकदम अन्तर हुन्छ।

मलिनता अन्ध तामसिकताको प्रतिक हो। आलस्य र दरिद्रता, पाप र पतन जहाँ हुन्छ त्यहाँ मलिनता र फोहर मैलाको निवास हुन्छ। जो यस प्रकृतिका हुन्छन् उनिहरूको वस्त्र, घर, सामान, शरीर, मन सवैमा फोहर र अस्तव्यस्तताले भरेको हुन्छ। यस्को विपरित जहाँ चैतन्य, जागरूकता, सुरूचि, सात्विकता हुन्छ त्यहाँ सवभन्दा पहिले स्वच्छतातीर ध्यान जान्छ। सफाई, सादगी, सजावट व्यवस्थाको नाम पवित्रता हो।

फोहर मैलासँग घृणा हुनुपर्दछ। तर त्यस्लाई हटाउँने र फ्याल्ने उत्साह पनि आफैमा हुनुपर्दछ। जस्ले फोहरलाई हटाउँन घिनाउँछ, त्यस्ताले कुनै पनि हालतमा आफुलाई सफा राख्न सक्तैन। मैलो मन, शरीर, वस्त्र, समाजमा जहिले पनि उत्पन्न भईरहन्छ। निरंतर टुटफुटको जिर्णोद्धार नगरेमा त्यो झन् बढ्दै जान्छ। त्यसैले सफाई एउटा चिंतन मात्र भएर रहन जान्छ।

गायत्रीको 'व' अक्षरले स्वच्छ र सफाईको सन्देश दिन्छ। स्वच्छ शरीर, वस्त्र, निवास, सामान, जीविका, विचार, व्यवहार, जस्मा यस प्रकारको स्वच्छताले निवास गर्दछ त्यो पवित्रात्मा मानिस निष्पाप जीवन व्यतीत गरेर पुण्य गतिमा प्राप्त गर्दछ।

स्य– स्यन्दनं परमार्थस्य परार्थो हि बुधैर्मतः।
योऽन्यान् सुखयते विद्वान तस्य दुखं विनश्यति ॥ ॥१४॥

'अरूको प्रयोजन सिद्ध गर्नु परमार्थ हो यस्तो विद्वानहरूको मत छ। जुन विचारवानले अरूलाई सुख प्रदान गर्दछ अरूको कष्टलाई हटाउँदछन'।

लोक व्यवहारको तीन मार्ग छन् –

(१) अर्थ (धन) जस्लाई दुवै पक्षले समान रूपले लेनदेन गर्दछन्।
(२) स्वार्थ –अरूलाई हानी पुऱ्याएर आफ्नो फाईदा गर्नु।
(३) परमार्थ – आफ्नो हानि भएता पनि अरूलाइ फाईदा पुऱ्याउँनु हो।

स्वार्थमा चोरी, ठगी, अपहरण, शोषण, बेइमानी, आदि हुन्छ भने परमार्थमा दान, सेवा, सहायता, शिक्षा आदि हुन्छन् । 'अर्थ' जीविका हाम्रो नित्य कर्म हो । यस्को अलावा जीवन यात्रा हुन सक्दैन । आहार, निद्रा, भोजन, मल त्याग आदि समान स्वभाविक भएकोले त्यस्को खास विधि निषेध छैन, त्यो त हरेकले लिनु गर्नु पर्छ । स्वार्थ त्याज्य, निन्दनीय र पापमुलक छ त्यसैले त्यसबाट यथासंभव वच्नु पर्दछ भने परमार्थ धर्मको कार्य हो यस्ले त्याग तथा उदारतालाई अभ्यासद्वारा बढाउँछ । आत्म-कल्याणको लागि धर्मको मार्ग खुल्दछ तथा त्यसबाट अरू फाईदा हुनाले उनिहरू प्रसन्न भएर बदलामा प्रत्युपकार गर्दछन् । प्रशंसा तथा आदर दिन्छन् र सधैं कृतज्ञ रहन्छन् ।

गायत्रीको 'स्य' शव्दले परमार्थको लागि प्रेरणा प्रदान गर्दछ । सबै मानिसको कर्तव्य यो छ कि अर्थ उपार्जन गर्दै स्वार्थबाट बचोस् र परमार्थको लागि यथासंभव प्रयत्नशील रहोस् । आफ्नो पेट त पशुले पनि पाल्दछ, प्रशंसनीय उ हो जस्ले अरूको लागि फाईदा पुर्‍याउँछ ।

धी – धीरस्तुष्टो भवेन्नैवत्वेकस्यां हि समुन्नतौ ।
क्रियतामुन्नतिस्तेन सर्वास्वाशासु जीवने ॥ ॥१५॥

'धीर पुरूषलाई एक प्रकारको उन्नतिबाट सन्तुष्ट हुदैन । मानिसले जीवनको सबै क्षेत्रमा उन्नति गर्नु पर्दछ' । जसरी शरीरमा कैयौ अंगहरू छन् र ती सवै पुष्ट हुनु आवश्यक छ त्यस्तै जीवनमा पनि हरेक दिशाहरू छन् ती सवैमा विकाश हुनु सर्वोत्तमुखी उन्नतिको चिन्ह हो । यदि पेट धेरै बढेमा हात खुट्टा पातला भएमा यस्तो विषमताको घडीमा प्रसन्नता होइन चिन्ता नै बढ्दछ । त्यसरी नै कुनै मानिस केवल धनी, विद्वान या पहलवान मात्र भएर उन्नति प्रयाप्त हुदैन । त्यो पहलवानको के काम जस्ले खानसम्म पाउँदैन ? त्यो विद्वानको के काम जो सदा रोगी होस् ? त्यस्ता धनीको के काम जो मुर्ख र रोगी छन् ? केवल एकै दिशामा उन्नतिको लागि धेरै प्रयत्न गर्नु र अरू अन्य दिशालाई उपेक्षा गर्नु, त्यस्को तर्फ उदासिन रहनु उचित हुदैन । जस्तो पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, इसान, वायव्य, नैऋत्य, आग्नेय आठ दिशाहरू छन् त्यस्तै जीवनको पनि आठ दिशा र आठ वलहरू छन, ति हुन् – (१) स्वास्थ (२) विद्या (३) धन (४) मित्र (५) प्रतिष्ठा (६)चातुर्य (७) साहस र (८) आत्म वल । यी आठवटै वलहरूको यथोचित रूपमा संचालन हुनुपर्दछ । जसरी किसानले खेतको सवैतिरबाट हेरबिचार गर्दछ, चतुर सेनापतिले युद्ध क्षेत्रको सवै मोर्चाहरूको रक्षा गर्दछ त्यसरी नै जीवनको आठ मोर्चाहरूलाई सावधानीसँग सुरक्षित राख्नु पर्दछ । यसमा कतै पनि असावधानी भइ भूल हुन गयो भने त्यहीबाट शत्रुले आक्रमण गर्ने र हराउँने भय रहन्छ ।

गायत्रीको 'धी' शव्दले हामीलाई सजग गराउँछ कि आठै वललाई वढाउँ, आठै मोर्चाहरूमा सजग रहुँ । अष्टभुजा दुर्गाको उपासना गर, आठै दिशाहरूको रखवाली गर तबमात्र सर्वाङ्गिण विकास हुन सक्तछ । सर्वाङ्गिण उन्नति नै स्वस्थ उन्नति हो, अन्यथा कुनै एक अंग पुष्ट भएर अन्य अंगहरू दुर्वल हुनु कुनै बुद्धिमताको कुरा होइन ।

म– महेश्वरस्य विज्ञाय नियमान्यायसंयुतान् ।
तस्य सत्तां च स्वीकुर्वन् कर्मणा तामुपासयेत् ॥ ॥१६॥

'परमात्माको न्यायपूर्ण नियमलाई संझेर त्यस्को सत्ता स्विकार गर्दै कम से कम त्यस परमात्माको उपासना गर्नु' । परमात्माको नियमहरू न्यायपूर्ण छन् । सृष्ठिमा उहाँको मुख्य दुई कार्यहरू छन् – (१) संसारलाई नियमवद्ध राख्नु । (२) कर्मको न्यायपूर्ण फलदिनु । यी दुवै इश्वरीय प्रधान कार्यलाई संझेर जस्ले आफुलाई नियमानुसार ढाल्दछ अथवा बनाउँछ, प्रकृतिको कठोर नियमलाई ध्यानमा राखेर सामाजिक, राजकीय, धार्मिक, लोक हितकारी कानुन र काइदालाई मानेर एक प्रकारबाट

इश्वरलाई प्रसन्न गर्न प्रयत्न गर्दछ । त्यसप्रकार जस्ले यस्तो सोच्दछ कि न्यायको लागि अदालतमा उभिनु नै छ र खराव कार्यको अनुसार सुख दुःख प्राप्त अनिवार्यता छ । उ इश्वरको नजिक पुग्दछ । काम गरे पछि मात्र उस्ले माम पाउँछ । जस्ले पसिना बगाउँछ परिश्रम गर्दछ, पुरूषार्थ, उद्योग र चतुरताको परिचय दिन्छ, उस्लाई आफ्नो प्रयत्न अनुसार साधन सामग्री जुटाउँनमा सफलता पाउँछ ।

परमात्माको पूजा, उपासनाको जत्ति साधना र कर्म काण्डहरू छन् त्यस्को तात्पर्य यो हो कि साधकमा परमात्माको नियम र न्याय स्मरण रहन्छ । यी दुबै कठोरतापूर्वक र निश्चिततामा विश्वास हुनु सन्मार्गमा हिड्ने प्रेरणाको सेतु हो । जस्ले सम्झन्छ कि चाडै अथवा ढिलै भए पनि तुरन्त या विलम्वबाट कामको फल नपाई छाड्दैन, त्यो अल्छी या कुकर्मी हुन सक्दैन । जो मानिस आलस्य र कुकर्महरूबाट जति बच्न सक्तछ त्यो इश्वरको त्यत्ति नै भक्त हुन्छ । गायत्रीको 'म' अक्षरले इश्वर उपासनाको रहस्यलाई स्पष्टीकरण गर्दछ र भन्दछ कि इश्वरीय नियम र न्यायलाई ध्यान राखेर सत्पथमा हिडोस् ।

हि – हितं मत्वा ज्ञानकेन्द्रं स्वतन्त्रेण विचारयेत् ।
नान्धानुसरणं कुर्यात् कदाचित् कोऽपि कस्यचित् ॥ ॥१७॥

'हितकारी मानिसले ज्ञान केन्द्रलाई संझेर स्वतन्त्रतापूर्वक विचार गरोस् । कहिले पनि कसैले कसैको अन्धो अनुसरण नगरून्' । देश, काल, पात्र, अधिकार र परिस्थिति अनुसार मानव जातिको हल र सुविधाको लागि विविध प्रकारको नियम, धर्मोपदेश, कानुन र प्रथाहरूको निर्माण एवम् परिचालन हुन्छन् । आदिकालदेखि लिएर अहिलेसम्म अनेक प्रकारको शासन पद्धति, धर्म धारणा, रीति रीवाज तथा परम्परा बदलि सकेको छ । समय–समयमा जुन परिवर्तन हुदै जान्छ त्यो सवैको उल्लेख प्राचिन ग्रन्थहरूमा पाइन्छ । यही कारण हो कि त्यसमा परस्पर विरोधी कुराहरू देखिन्छन्, वास्तवमा विरोध केही छैन । विभिन्न समयमा विभिन्न कारणबाट जुन परिवर्तन रीति नीतिमा हुदै जान्छ, त्यो पुस्तकमा लेखिएको त छ तर यो स्पष्ट छैन कि यी किताव र प्रथा कुन-कुन कालमा रहेका हुन् । यदि त्यसमा त्यस समयको पनि उल्लेख भएको भए ग्रन्थहरूमा परस्पर विरोध या फरक देखिदैन थिए र पाठकले संझन्थे कि देश काल परिस्थितिको कारण यो अन्तर हो, विरोध होइन । समाजलाई राम्ररी संचालन गर्ने प्रथाहरू छन् । मनुष्य जातिको सुव्यवस्थाको लागि त्यसलाई बनाएका छन् । यस्तो होइन कि त्यस प्रथालाई अपरिवर्तनशील संझेर समाज र जातीको लागि त्यो अमिट रेखा भनियोस् । संसारमा आदिकालदेखि बारंबार परिवर्तन हुदै आइरहेका छन् । कति रीवाज आजको लागि अनुपयुक्त छ, तब यसो होइन कि परम्परा मोहको कारण अन्धानुकरण गरियोस् ।

गायत्रीको 'हि' अक्षरले भन्दछ कि मानिसद्वारा समाजको हितलाई ध्यानमा राखेर देश काल र विवेक अनुसार प्रथाहरूको परम्परालाई बदल्न सकिन्छ । आज हिन्दु समाजमा यस्तो अगणित प्रथाहरू प्रचलित छन्, जो अत्याधिक आवश्यक छन् ।

धि-धिया मृत्युं स्मरन् मर्म जानीयाज्जीवनस्य च ।
तदा लक्ष्यं समालक्ष्य पादौ सन्तततामाक्षिपेत् ॥ ॥१८॥

'बुद्धिबाट मृत्युलाई ध्यान राखुन् र जीवनको मर्मलाई बुझुन् अनिमात्र आफ्नो लक्ष्यलाई निरन्तर चालु राखोस् अर्थात आफ्नो लक्षमा निरन्तर लागि रहोस्' ।

जीवन र मृत्युको रहस्यलाई विवेकपूर्वक गंभिरताबाट सम्झाउँन आवश्यक छ । मृत्युसँग डराउँनु पर्ने कुरा छैन तर त्यस्को ध्यान भने राखी राख्नुपर्छ । थाहा छैन मृत्यु कुन वेला आउँछ र जानु पर्दछ, त्यसैले जुन समय आफु सामु छ त्यस्को राम्रो उपयोग गर्नुपर्दछ । धन, यौवन, आदि

अस्थिर छन् । साना-तिना रोगबाट यस्को हानी हुन सक्दछ, त्यसैले यस्को अहंकार र दुरूपयोग नगरेर यस्तो कार्यमा लगाउँनु पर्दछ जस्ले भावी जीवन सुख र शान्तिमय होस् ।

जीवन एक अभिनय हो र मृत्यु त्यस्को पराक्षेप (अन्त) । यस अभिनयलाइँ हामीले यसप्रकार गर्नुपर्दछ जस्ले गर्दा अरूलाई प्रसन्नता बढोस् र आफ्नो प्रशंसा होस् । नाटक या खेलका समयमा सुखपूर्ण या दुःखपूर्ण अनेक अवसर आउँछ तर नाटक खेल्ने अभिनयकर्ता संभन्छ यो केवल खेल मात्र हो यस्मा वास्तविकता केही पनि छैन । त्यस खेलको समय हुने दुःखको अभिनयमा न त दुःख हुन्छ न सुखको अभिनयमा सुख नै हुन्छ । बरू आफ्नो कौशल प्रदर्शन गर्न र आफ्नो अभिनयको सफलतामा प्रसन्न हुन्छन् । जीवन नाटकको पनि अभिनय त्यस्तै प्रकारको हुनुपर्दछ । हरेक समय मानिसमा आउँदो संपदा-विपदाको केही महत्व छैन, त्यसतर्फ विशेष ध्यान नदिएर आफ्नो कामलाई राम्ररी संचालन गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्दछ । मृत्यु जीवनको अन्तिम अतिथि भएकोले त्यस्को स्वागतको लागि सदा तैयार रहनु पर्दछ । आफ्नो कार्य प्रणाली यस्तो राख्नुपर्दछ कि कुनै पनि समयमा मृत्यु आउँन सक्तछ र त्यस बखतमा कुनै कमि बाकि नरहोस् ।

गायत्रीको 'धि' अक्षरले जीवन र मृत्युको सत्यलाई बोध गराउँदछ । जीवनलाई यसप्रकार वनाउँ, जस्ले गर्दा मृत्युको वेला पश्चातापको कुरै नरहोस् । जो वर्तमानको अपेक्षा भविष्यलाई उत्तम बनाउँनको लागि प्रयत्नशील हुन्छन् उनिहरूले जीवन र मृत्युको रहस्यलाई राम्ररी जान्दछन् ।

यो-यो धर्मो जगदाधारः स्वाचरणे तमानय ।
मा विडम्बय तं सोऽस्ति ह्यको मार्गे सहायक ॥ ॥१९॥

'जुन धर्म संसारको आधार छ, त्यस धर्मलाई आफ्नो आचरणमा उतार । त्यस्को विडम्बना नगर, तब त्यो तिम्रो मार्गमा एक अद्वितिय सहायक हुन्छ' ।

धर्म संसारको आधार हो । त्यसमाथी सारा विश्वको भार राखिएका छन् । यदि धर्माचरण हराए सवै मानिस अधर्मी बने भने एक क्षणको लागि पनि प्राणी सुखपूर्वक रहन सक्दैन । सबैलाई आफ्नो प्राण बचाउँन र अरूको अपहरण गर्ने दुइ पाटोमा पिसिनु पर्दछ । आज अनेक व्यक्ति लुकेर छिपेर अधर्माचरण गर्दछन् । तर उनिहरूमा यो साहस पनि हुन्न कि प्रत्यक्षतः आफुलाई अधर्मी घोषित गरून् या अधर्मलाई उचित ठहराउँन वकालत गरून् । अधर्म पनि धर्मको आड लिएर गरिन्छ । यसबाट यो प्रकट हुन्छ कि धर्म एउटा यस्तो बलियो चिज हो जस्को छत्रछायाँमा रहेर, आडम्वरी, दुष्ट, दुराचारीले पनि आफ्नो मतलव साध्य गर्दछन् । यस्तो मजबुत आधारलाई हामीले पनि अवलम्वन गर्नुपर्दछ ।

कत्ति मानिस धर्मलाई कर्मकाण्ड, पूजापाठ, तिर्थबर्त, दान आदिको विषय मान्दछन् र केही समय यसमा लगाएर शेष समयको नैतिक/अनैतिक जस्तो पनि कार्य गर्नको लागि स्वतन्त्र सम्भन्छन् । यो भ्रान्त धारणा हो । धर्म पूजापाठ मानिसभित्र रहने कुरा होइन । बरू त्यस्को उपयोग त आफ्नो विचारधारा र कृया प्रणालीमा पुरा तवरले लाग्नुपर्दछ ।

गायत्रीको 'यो' अक्षरले भन्दछ कि धर्मको विडम्बना नगर, त्यस्लाई आडम्बर नवनाउँ बरू त्यसलाई आफ्नो जीवनमा अंगिकार गर । सोच्नु, गर्नु त्यो सबै धर्मानुकुल हुनुपर्दछ । सास्त्रको भनाई हो कि "रक्षा गरेको धर्मले आफ्नो रक्षा गर्दछ र धर्मलाई जस्ले मार्दछ उस्लाई धर्मले मार्दछ" । यस तथ्यलाई याद गरेर धर्मलाई नै आफ्नो जीवन नीति बनाउँनु पर्दछ ।

यो-योजनं व्यसनेभ्यः स्यात्तानि पुंसस्तु शत्रवः ।
मिलित्वैतानि सर्वाणि समये घ्नन्ति मानवम् ॥ ॥२०॥

'बेसनहरूबाट धेरैं टाढा रहनु, दुर्व्यसनको दास नहुनु किनकी यिनिहरू मानिसका शत्रु हुन्। यिनीहरूले मिलेर समय-समयमा मानिसलाई मारिदिन्छन्' ।

व्यसन मानिसको प्राणघातक शत्रु हो । मादक पदार्थ व्यसनमा प्रधान हो । सुर्ति, गाँजा, चरेस, भांग, अफिम, रक्सी आदि नशालु पदार्थहरू एक भन्दा अर्को हानिकारक छ । यस्ले क्षणिक उत्तेजना ल्याउँदछ, जस्ले मानिसको जीवनशक्ति क्षीण एवम् दुर्वल हुन्छ र उनिहरू आफुलाई शिथिल तथा अशक्त ठान्दछन् । उनिहरूको उपचार आहार-विहार इत्यादिमा परिवर्तन गरेर शक्ति संचयको कृत्तिद्वारा बढाउँनु पर्दछ । तर भ्रान्त मानिस अर्कै बाटो अपनाउँछन् । उनिहरू थाकेको घोडालाई चावुक मार्दै दौडाउँने उपक्रम गरेर चावुकलाई शक्तिकेन्द्र बनाउँने भुल गर्दछन् । नशिला चिजहरूले मष्तिष्कलाई मुर्छित गर्दछ, जस्ले मुर्छाकालमा त शिथिलताबस पिडा हुदैन । अर्को तिर चाबुक मारीमारी उत्तेजित गर्ने कृया गर्दछन् । नशिलो चिजहरूको सेवन गर्नेले यस्तो सम्झन्छन् कि उनिहरूलाई यस्ले वल दिइरहेका छन् तर वस्तुतः त्यसबाट वल पाईदैन बरू बचे खुचेको शक्तिहरू समेत मड्केर झन चाडै समाप्त हुन्छ र मादक पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति दिन-दिनै क्षय हुदा अकाल मृत्युको मुखमा पुगदछन् । व्यसन मित्रको भेषमा शरीरमा पुग्दछ र शत्रु वनाएर उस्लाई मार्दछ ।

नशिलो पदार्थहरूको अतिरिक्त अरू पनि यस्ता आदतहरू छन् जस्ले शरीर र मनलाई हानी पुऱ्याउँछ तर आकर्षण र आदतको कारण मानिसहरू त्यस्को गुलाम बन्दछन् । त्यसलाई उनिहरूले छोड्न चाहदा पनि छोड्न सक्तैनन् । सिनेमा, नवसंग, व्यभिचार, करतुस, तित्रा वट्टाई लडाउँने आदि हानिकारक र निरर्थक बानिहरूको सिकार बनेर मानिस आफ्नो धन, समय र स्वास्थलाई त्यसै खराव गर्दछन् ।

गायत्रीको 'यो' अक्षरले व्यासनहरूलाई टाढा गर्न आदेश गर्दछ, किनकी यो शरीर र मन दुवैलाई नाश गर्ने खालका हुन् । व्यसनी मानिसको बृत्तिहरू अधोगामी हुन्छ ।

नः-नः श्रृण्वेकामिमां वार्ता "जागृतस्त्वं सदा भव" ।
सप्रमादं नरं नूनं ह्याक्रामन्ति विपक्षिणः ।। ॥२१॥

'हाम्रो एउटा कुरा यो छ कि सदा जागृत रहुँ । किनकी सुतिरहेको मानिसलाई दुश्मनले हमला गर्दछ' ।

असावधानी, आलश्य, बेसुध, अदुरदर्शी यस्ता भूल हुन्, जस्लाई अनेक आपत्तिहरूको जननी भनिन्छ । बेखवर मानिस माथी चारैतिरबाट हमला हुन्छ । असावधानीको यस्तो आकर्षण छन् जस्मा अनेक प्रकारको हानि र विपत्तिहरू एकत्रित हुन्छन् । असावधानी र आलशी मानिस मुर्दातुल्य हुन्छन् । मरेको लाशलाई देखेर जसरी चील, काग कुकुर, श्याल, गिद्ध आदि टाढा-टाढाबाट आई पुगदछन् (जम्मा हुन्छन्) त्यस्तै असावधान मानिस माथी आक्रमण गर्नेले कही न कहीबाट घात लगाउँदछन् ।

जो स्वास्थ रक्षाको लागि जागरूक छैन उ कुनै दिन गएर विरामी हुन्छ जो काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर जस्तो मानसिक शत्रुहरूको गतिविधि तर्फ वेखवर हुन्छन् र कुविचार र कुकर्मको फन्दामा नपरि रहन सक्दैनन् । जस्ले संसारमा छल, फरेव, झुठ, ठगी, लुट, अन्याय स्वार्थ, शैतानी, आदिबाट सावधान रहदैन, उस्लाई उल्लु बनाउँने, ठग्ने, सताउँने अनेकौ निस्कन्छन् । जो जागरूक छैन जो आफ्नो तर्फबाट सुरक्षाको लागि प्रयत्नशील रहदैन, उस्लाई दुनियाको शैतानी तत्वहरूले तहस नहस गर्दछ ।

त्यसैले गायत्रीको 'न' अक्षरले हामीलाई सावधान र सचेत गराउँदछ कि होशियार रहु, जागदै रहु जस्ले गर्दा तिमिलाई शत्रुहरूको आक्रमणबाट चोट खान नपरोस् । विवेकपूर्वक त्याग गर्नु र उदारतापूर्वक परोपकारमा लागनु त राम्रो हो तर आफ्ना वेवकुफिबाट अरू बदमासहरूको शिकार हुनु सर्वथा अवांछनिय र पापमूलक हो जहाँ राम्रो तर्फ, उन्नति तर्फ बढने प्रयत्न आवश्यक छ साथै त्यहाँ खराविहरूबाट सावधान रहन, बच्न र त्यससँग संघर्ष गर्न पनि आवश्यक छ।

प्र-प्रकृत्या तु भवोदारो नानुदारः कदाचन ।
चिन्तयोदारदृष्टयैव तेन चितं विशुद्धयति ॥ ॥२२॥

'स्वभावबाटै उदार होस्, कहिले पनि अनुदार नवन, उदार दृष्टि विचार गर यसो गर्नाले चित्त शुद्ध हुन्छ' ।

आफ्नै कुरा रीति-रीवाज, मान्यता, विचारलाई सही मान्नु र अरू सवैलाई मुर्ख, बेइमान ठान्नु अनुदारता हुन् । आफ्नो फाईदाको लागि सारा संसारको बिनाश भए होस्, यस्तो नीति अनुदार मानिसका हुन्छन् । उनिहरू केवल आफ्नो मात्र सुविधा र इच्छालाई सर्वोपरि मान्दछन् । उनिहरूलाई अरूको सुख सुविधाको रत्तिभर चिन्ता रहदैन ।

गायत्रीको 'प्र' अक्षरले भन्दछ कि हामी अरूको भूल तथा कमीहरू प्रति कठोर नभई उदार हुनुपर्दछ । अरूको उचित इच्छा, आवश्यकता र माग प्रति हाम्रो सहानुभूति हुनुपर्दछ । अरू जुन स्थितिमा छन् त्यस स्थितिमा हामी स्वयम् भएमा हाम्रो के माग रहन्छ त ? यस्तै विचार राखेर अरूसँग त्यसैप्रकार व्यवहार गर्नुपर्दछ । फरक मतको कारण संघर्षको स्थिति आउँन नदिएर जति सकिन्छ ऐक्यता गरेर त्यसलाई प्रेमको निमित्त गरिनु पर्दछ ।

चो-चोदयत्येव सत्संगो धियमस्य फलं महत् ।
स्वमतः सज्जनैर्विद्वान् कुर्यात् पर्यावृतं सदा ॥ ॥२३॥

'सत्सँगले बुद्धिलाई प्रेरणा दिन्छ । यस सत्सँगको फल महान छ । त्यसैले विद्वानहरूले सत्पुरूष र सज्जनहरूसँग हमेसा रहनु भनेका छन् ' ।

मानिसको मष्तिष्क निर्मल जल समान छ । वातावरण, संस्कार र अनुकरणको साधनले त्यस्लाई विभिन्न दिशामा मोड्दछ । पानीको बहावले जसरी नाउँलाई बगाउँछ, हावा जता चल्दछ पात त्यतै बत्तिन्छ त्यसैगरि मानिस जस्तो वातावरणमा बस्दछ, रम्दछ त्यसतर्फ नै उस्को मनोबृत्तिहरू चल्न थाल्छ र विस्तारै त्यही अनुरूपको बन्दछ । कुनै दुइवटा बालक मध्ये एउटालाई ब्राह्मणको घरमा र अर्कोलाई कसाईको घरमा राखेर पालन पोषण भएमा ती बालक परिवेश अनुरूप बाहुन र कसाई प्रबृत्तिका बन्दछन् । यसलाई संगतिको प्रभाव भन्दछन् ।

जुन मानिसले आफुलाई राम्रो काममा लगाएर उन्नती गर्न चाहन्छ भने उस्लाई राम्रो वातावरणमा र राम्रो मानिसलाई साथी बनाएर तिनिहरूसँगै व्यवहार व्यापार तथा संपर्क राख्नुपर्दछ । संभव भएसम्म परामर्श, उपदेश र पथप्रदर्शन पनि उनिहरू सँगनै लिने गर्दपर्दछ । यसप्रकारको स्थितिमा प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपबाट त्यस्तै प्रकारको प्रभाव आफुमा पर्दछ र त्यस तर्फ चल्ने प्रेरणा मिल्दै रहन्छ । कुसँगतमा रहनाले मानिसमा खरावी बढाउँछ । त्यसकारण त्यसतर्फबाट विरक्तिनु नै बेश हुन्छ ।

यथासक्य सज्जनहरूको सङ्गत र असल पुस्तकहरूको स्वाध्याय पनि उपयोगी हुन्छ । सत्सङ्ग हुन नसकेमा, कितावहरूको अध्ययनबाट सत्सङ्गको फाईदा लिन सकिन्छ । एकान्तमा स्वयम् पनि राम्रो विचारको चिन्तन र मनन् गर्नु तथा आफ्नो दिमागलाई त्यसै दिशातिर लगाई राख्नु पनि सत्सङ्ग

जस्तै हुन्छ । यस्तो सबै सत्सँग आत्मोन्नतिको लागि आवश्यक छ । गायत्रींको 'च' अक्षरले सत्सङ्गको महत्व बताउँदछ र त्यसमा लाग्न प्रयत्नशील हुनको लागि प्रोत्साहन गर्दछ ।

द-दर्शनं ह्यात्मनः कृत्वा जानीयादात्म गौरवम् ।
ज्ञात्वा तु तत्तदात्मानं पुर्णोन्नति पथं नयेत् ॥ ॥२४॥

'आत्माको दर्शन गरेर आत्माको गौरवलाई जान । त्यस्लाई बुझेर आत्माको पूर्ण उन्नतिको मार्गमा लाग' ।

मानिसको शरीर नाशवान र तुच्छ छन् । त्यस्को फाईदा हानी पनि तुच्छ र महत्वहीन नै हो तर उस्को आत्मा इश्वरको अंश भएकोले महान छ । उस्को महिमा र महत्व यत्ति बढी छ कि कसैसँग पनि त्यस्को तुलना हुन सक्तैन । मानिसको गौरव उस्को शरीर होइन बरू आत्माको विशेषताको कारणले हो । जस्को आत्मा जति वलवान हुन्छ उ त्यत्ति नै महापुरूष कहलाउँदछ ।

जुन कार्यले हाम्रो प्रतिष्ठा, साख, सम्मान, आदर, श्रद्धा बढ्दछ, त्यसैले आत्मा गौरवलाई बढाउँछ । प्रतिष्ठा सवभन्दा ठूलो संपदा हो, फेरी आत्मा प्रतिष्ठाको त मुल्यांकन हुन नै सक्तैन । यत्रो ठूलो नासोलाई हामीले सुरक्षित राख्नुपर्दछ । मानिस सम्पत्तिबाट बनेको प्रतिष्ठा खस्कदा वा नाश हुदा तिल्मिलाउँदछन् र त्यो दुःखमा यत्ति विचलित हुन्छन् कि कसै-कसैले त आत्महत्या समेत गर्दछन् । फेरि आत्मा प्रतिष्ठा, आत्म गौरव तथा आत्मसम्मान त अझ ठूलो हो, त्यस्लाई कुनै पनि मुल्यमा गिर्न दिनु हुदैन ।

जसबाट आत्म गौरव घट्छ, आत्मग्लानी हुन्छ र आत्मा हनन् गर्नुपर्दछ भने त्यस्तो धन, सुख, भोग पद आदिलाई लिनुभन्दा भोकै र दीन हुनु नै राम्रो हो । गायत्रीको 'द' अक्षरले आत्म सममानको रक्षा र आत्म हनन्को निबृत्तिको लागि हामीले ठूलो भन्दा ठुलो त्याग गर्न कुनै संकोच नगरि जहिले पनि तत्पर रहनु पर्दछ भनेको छ । जोसँग आत्मधन छ, त्यही नै सबभन्दा धनि हो । जस्को आत्म गौरव सुरक्षित छ उ इन्द्र समान पदवीधारी हुन्छ भलै उसँग सुन चादि आदि वहुमुल्य सामानहरू नरहुन् ।

यात्-यायात्स्वोत्तरदायित्वं निर्वहन् जीवने पिता ।
कुपितापि तथा पापः कुपुत्रोऽस्ति यथा मतः ॥ ॥२५॥

'पिताले आफ्नो उत्तरदायित्वलाई निर्वाह गर्दै जीवनमा चलुन् किनकी कुपिता पनि त्यति नै पापी हुन्छ जति कुपुत्र हुन्छन्' ।

जस्को हातमा प्रवन्ध, व्यवस्था, शासन, स्वामित्व वल हुन्छ उनिहरू प्रायः त्यस्को यथोचित उपयोग गर्दैनन् । ढीला, शिथिलता, लापरवाही पनि त्यस्तै खराबी हुन् जस्तो स्वार्थतः एवम् अनुचित फाईदा लिने नीति हुन्छ यि सवैको परिणाम खरावै हुन्छन् । अक्सर छोरा, शिष्य, स्त्री, प्रजाजन, सेवक आदि विग्रनु, खराब हुनु, अवज्ञा गर्नु, अनुशासनहीन हुदाको उदाहरणहरू धेरै सुनिन्छन् । यी खराबीहरूमा धेरथोर उत्तरदायित्व पिता, गुरू, पति, शासक, स्वमी आदिमा पनि हुन्छन् । किनकी प्रवन्ध शक्ति उनिहरूकै हातमा हुन्छन् । व्यवस्थामा शिथिलता आउँनु, खराब बाटोमा हिड्न अवसर दिनु, नियंत्रणमा सावधानी नराख्नुबाट पनि यस्ता घटनाहरू घट्दछन् ।

प्रत्येक सम्बन्धमा दुई पक्ष हुन्छन् । दुवै पक्षहरूको यथोचित कर्तव्य पालन गराए नै ती संबन्ध स्थिर र सुदृढ रहन्छन् तापनि जानिफकारको उत्तरदायित्व बिशेष हुन्छ । उस्लाई आफ्नो पक्षमा धेरै नियन्त्रणमा रहनुपर्दछ र अर्को पक्षमा सदा उदारताको भाव राख्ने खालको व्यवहार गर्नुपर्दछ । मानिसहरू आ-आफ्नो अधिकार प्रति धेरै वल दिन्छन् तर कर्तव्य प्रति चुक्दछन्, यो नै कलहको

कारण हो । यदि दुबै पक्षबाट आ-आफ्नो अधिकारको उपेक्षा नगरेमा संघर्षको अवस्था नै आउँदैन र संवन्ध एकदम राम्रो बन्दै जान्छ ।

'यात्' अक्षरले पिता-पुत्रमा, ठुला सानामा राम्रो संवन्ध राख्ने उपाय भन्दछ कि दुवैतिर अधिकारको मन्द राखियोस् र कर्तव्यहरूलाई दृढतापूर्वक पालना गरियोस् । ठूलो पक्षले पनि सानो पक्षलाई सम्हाल्नको लागि धेरै सावधानी र उदारता राख्नुपर्दछ ।

गायत्री उपनिषद

वेदबाट 'ब्राह्मण' ग्रन्थको अभिर्भाव भएको हो । प्रत्येक वेदको कति-कति ब्राह्मण ग्रन्थहरू थिए होलान् तर त्यसमध्ये केही थोरै मात्र प्राप्य छन् । समयको कुटिल गतिले त्यस मध्ये कति त लुप्त पनि भइ सक्यो ।

ऋग्वेदमा दुइ ब्राह्मण पाइन्छ – शाखायन र ऐतरेय । शाखायनलाई कौषीतकि पनि भनिन्छ । यजुर्वेदमा तीन ब्राह्मण पाईन्छ – शतपथ, काण्व र तैत्तिरिय ।

सामवेदमा ११ ब्राह्मण उपलव्ध छन् – आर्षेय, जैमनी आर्षेय, संहितोपुनिषद, मन्त्र, बंश, सामविधान, षडबिंश, दैवत, ताण्डय, जैमिनिया, जैमनिय उपनिषद ।

अथर्ववेदमा केवल एक ब्राह्मण पाइन्छ जस्लाई गोपथ भनिन्छ । गोपथको ३१ देखि ३८ सम्मको आठ कडीलाई गायत्री उपनिषद भनिन्छ । यसैमा मैत्रेय र मौदगल्यको परस्पर विवादको उपाख्यानद्वारा गायत्रीको महत्व्पूर्ण रहस्यलाई संझाइएको छ । साधारण शव्दार्थको अनुसार बुद्धि-प्रेरणाको प्राथानानै गायत्रीको तात्पर्य हो, तर यस उपनिषदमा ब्रह्मविद्या एवम् विद्याबाट संवन्ध राख्ने कैयौ रहस्यहरूमा प्रकाश पार्दछ ।

अथ गायत्री उपनिषद

एतद्धस्म एतद् विद्वांसमेकादशाक्षम् ।
मौद्गल्यम ग्लावो मैत्रेयोऽभ्याजगाम ॥

"एकादशाक्ष मौदगल्यको समिप ग्लाव मैत्रेय आउँनु भयो" ।

स तस्मिन् ब्रह्मचर्य वसतो विज्ञायोवाच ।
किं स्विन्मर्यादा अयं तन्मौद्गल्योऽध्येति
यदस्मिन्ब्रह्मचर्ये वसतीति ।

"मौद्गल्यको ब्रह्मचारीलाई देखेर उनिहरूलाई सुनेर ग्लावले उपहास गर्दै भन्नुभयो –"मौद्गल्यले उन्का यि ब्रह्मचारीहरूलाई के पढाउँदछन् अर्थात केही पढाउदैनन् ।"

तद्धि मौद्गल्यस्यान्तेवासी शुश्राव ।
स आचार्यायाव्रज्याचचष्टे ।

"मौदगल्यका ब्रह्मचारी यस कथनलाई सुनेर आफ्नो आचार्यसँग भन्न लागे" –

दुरधीयानं वा अयं भवन्तमवोचद्योऽयमद्यातिथिर्भवति ।

"आज जो अतिथि हुनुहुन्छ वहाँले तपाईलाइ मूर्ख भन्नुभयो" ।

किं सौम्य विद्वानीति ।

"के उहाँ विद्वान हुनुहुन्छ ? मौद्गल्यले सोध्नुभयो" ।

त्रिन्वेदान् ब्रुते भो३ इति ।

'शिष्य (ब्रह्मचारी) ले भने – 'हो उहाँ तीन वेदहरूको प्रबचनकर्ता हुन्' ।

तस्य सौम्य यो विस्पष्टो विजिगीषोऽन्तेवासी तन्मेहृयेति ।

"हे सौम्य ! त्यस्को जुन विद्वान, सुक्ष्मदर्शी तथा विजय चाहिनेवाला शिष्य भए, तिमी उस्लाई मेरा सामु ल्याउँ" ।

तमाजुहाव । तमभ्युवाचासाविति भो३ इति ।

"तव उनिलाई वोलाएर ल्याए र भने कि उनि यही हुन्" ।

किं सौम्य त आचार्योऽध्येतीति ।

"मौद्गल्यले सोधे – 'हे सौम्य तपाईको आचार्यले के पढाउँनु हुन्छ ?"

त्रीन् वेदान् ब्रुते भो३ इति ।

"सौम्यले भन्नुभयो – उहाँले तीनवटै वेदहरूमा प्रवचन गर्नुहुन्छ" ।

यन्नु खलु सौम्यास्माभिः सर्वे वेदा मुखतो गृहिताः,
कथन्त एवमाचार्यो भाषते, कथं नु .... स चेत्सौम्य
दुरधीयानो भविष्यति, आचार्योवाच ब्रह्माचारी
ब्रह्माचारिणे सावित्रीं प्राह इति वक्ष्यति ।

"हे सौम्य ! यदि उनि यो जान्दा हुन तव भन्नुहुन्छ कि आचार्य आफ्ना ब्रह्मचारीलाई जस्को उपदेश दिनुहुन्छ त्यो सावित्री हुन् अर्थात जुन गायत्रीको शव्दार्थ, स्थुल अर्थ त्यस्लाई नै भनि दिनु हुनेछ" ।

तत्वं ब्रुयाद् दुरधीयानं तं वै भवान्मौद्गल्य-
मवोचत्, स त्वा यं प्रश्नमप्राक्षिन्न तं व्यवोचः
पुरा संवत्सरादार्तिमाकृष्यसीति ।

"तव तिमीले भन्नु कि तपाईले आचार्य मौद्गल्यलाई मुर्ख भन्नुभएको थियो । उहाँले तपाइसँग जुन प्रश्न सोध्नु हुन्छ त्यसलाइ तपाईले भन्न सक्नु भएन, त एक बर्षभित्रै तपाइलाई केही कष्ट हुनेछ" ।

शिष्टाः शिष्टेभ्य एवं भाषेरन् । यं ह्योनमहं प्रश्नं पृच्छामि न तं विवक्ष्यति, न ह्योनमध्येतीति ।

"हे सौम्य ! हामीले पनि सवै वेदहरूलाइ अध्ययन गरेका छौ, फेरी पनि तिम्रो आचार्यले मलाई क़िन मुर्ख भने त ? के शिष्टहरूलाई यस्तो भन्नु ठीक हुन्छ र ? हामी उहाँसँग जो प्रश्न सोध्दंछौ, त्यसलाई उहाँले जवाफ दिन सक्नु होला ? यसलाई पढाउँनु पनि होला ?"

स ह मोद्गल्यः स्वमन्तेवासिनमुवाच, परेहि सौम्य, ग्लावं
मैत्रेयमुपसीद, अधीहि भोः सावित्रीं गायत्रीम् ।
चतुर्विंशति योनिं द्वादशमिथुनां, यस्या भृग्वंगिरसच-
क्षुर्यस्यां सर्वमिदं श्रितं, तां भवान् प्रब्रवीत्विति । गो.ब्रा.पू. १/३१

"तब उनि मौद्गल्यले आफ्ना ब्रह्मचारीलाई भन्नुभयो – 'हे सौम्य ! तिमी जाउँ, ग्लाव मैत्रेयका सामु उपस्थित भएर भन कि उहाँ मिथुन र चौबीस योनिवाला भृगु र अंगिरा जस्का नेत्र हुन् तथा जस्मा आश्रित यि सव छन्, त्यस सावित्री-गायत्री हामीलाई पढाउँनुहोस्" ।

यस कण्डिकामा मौद्‌गल्यद्वारा मैत्रयबाट गायत्रीको रहस्य सोधिएको छ । साधारण अर्थात सबैले यो जान्दछन् कि यस मन्त्रमा परमात्माबाट यो प्राथाना गरिएको छ कि हामीलाई सद्‌बुद्धिको प्रेरणा दिनुहोस् । यस्तो मन्त्र त श्रुति, स्मृतिहरूमा अनेकौ छन्, जस्मा यसप्रकारको या यो भन्दा पनि उत्तम रीतिबाट बुद्धि बिवेक आदिको लागि प्रार्थानाहरू गरिएको छ । फेरी गायत्रीमा के यस्ता विशेषताहरू छन् जस्को कारण यस्लाई वेदमाता भनिएको छ र समस्त श्रुति क्षेत्रमा यत्रो महत्व किन दिइएको छ ? यस्को केही न केही कारण अवश्य हुनुपर्दछ । मौदगल्यले त्यस रहस्य एवम् कारणलाई मैत्रेयबाट सोधिएको छ ।

स तत्राजगाम यत्रेतरो बभूव तं ह पप्रच्छ सहन प्रतिपेदे ।

'मौद्‌गल्यको शिष्यले मैत्रेयको छेउ आएर उहासँग सोध्यो तर त्यस्को उत्तर दिन सकेनन्' ।

तं होवाच दुरधियानां तं वै भवान्मौद्‌गल्यमवो-
चत्स त्वा यं प्रश्नमप्राक्षिन्न तं व्यवोचः पुरा
संवत्सरादर्तिमाकृष्यसिति ।

"उस्ले भन्यो –तपाईले मौद्‌गल्यलाइ मूर्ख भन्नुभएको थियो । उहाँले जो तपाइसँग सोध्नुभयो, त्यस्लाई तपाईले जवाफ दिन सक्नुभएन त्यसैले एक वर्षसम्म तपाईलाई कष्ट हुन्छ ।

स ह मैत्रेयः स्वानन्तेवासिन उवाच- यथार्थ्र
भवन्तो यथागृहं यथामानो विप्रसृज्यन्तां दुरधीयानं
वा अहं मौद्‌गल्यमवोचम् स मा यं प्रश्नम प्राक्षीन्न तं
व्यवोचं तमुपैश्यामि, शान्तिं करिष्यमीति ।

"तब मैत्रेयले आफ्नो शिष्यसँग भन्नुभयो अब तपाईहरू आफ्नो इच्छानुसार आ-आफ्ना घर जानुहोस् । मैले मौद्‌गल्यलाई मूर्ख भनेको थिए तर उहाँले जुन प्रश्न सोध्नुभएको थियो मैले त्यस्को जवाफ दिन सकिन । म उहासँग गएर शान्त गर्नेछु ।"

स ह मैत्रेयः प्रातः समित्पाणिमौद्‌गल्यमुपससादासावाग्रहं भो मैत्रेयः ।

"अर्को दिन बिहानै समिधा लिएर मैत्रेय, मौद्‌गल्य ऋषि समिप आएर भन्नुभयो म मैत्रेय तपाईको सेवामा उपस्थित छु ।"

किमर्थमिति – किन उहाँले सोध्नु भयो ?

दुरधीयानां वा अहं भवन्तमवोचं त्वां मा प्रश्नम प्राक्षिन्न तं व्यवोचं त्वामुपैष्यामि शान्तिं करिष्यमिति ।

मैत्रेयले भन्नुभयो – "मैले तपाईलाई मुर्ख भनेको थिए । तपाईले जे प्रश्न गर्नु भयो मैले त्यस्को उत्तर दिन सकिन । अव म तपाई समक्ष उपस्थित छु सेवा गरेर तपाईलाई शान्त गर्छु ।

स होवाच-अत्र उपेतं च सर्व च कृतं पापकेन त्व
यानेन चरन्तमाहुः, अर्थोऽयं मम कल्याणस्तं ते ददामि तेन याहीति ।

मौद्‌गल्यले भन्नुभयो – "तपाई यहाँ त आउँनु भयो तर तपाई यहाँ शुद्ध भावनाबाट आएको होइन भन्दछन् तैपनि म तपाईलाई कल्याणकारी भाव दिन्छु तपाई यस्लाइ लिएर फर्कनुहोस्" ।

स होवाच ! एतदेवात्रात्विषं चानृशंस्य च यथा भवानाह ! उपायामित्त्वेवं भवन्तमिति ।

मैत्रेयले भन्नुभयो –"तपाईको भनाई अभयकारी र सुदय छन् । तपाईको सेवामा म समित्पाणि भएर उपस्थित छु ।

तं होपेयाय – अव उनि विधिपूर्वक उहाँको सेवामा उपस्थित हुनुभयो ।

तं होपेत्य पप्रच्छ – उपस्थित भएर सोध्नु भयो ।

किं स्विदाहुर्भोः सवितुरवरेण्यं भर्गो देवस्य कवयः किमाहुः ।
धियो विचक्ष्व यदि ताः प्रविश्य प्रचोदयात्सविता याभिरेतीति ॥

१. सविताको वरेण्यं कसलाई भनिन्छ ?
२. त्यस देवको भर्ग के हो ?
३. यदि तपाईलाई थाहाँ भए धी संज्ञक तत्वहरूलाई भन्नुहोस्, जसद्वारा सवलाई प्रेरणा दिएर सविता विचरण गर्दछ ।

तस्मा एतत्प्रोवाच – उहाँले उत्तर दिनु भयो ।

वेदाश्छन्दांसि सवितुवरेण्यं भर्गो देवस्य कवयोऽन्नमाहुः ।
कर्माणि धियस्तदु ते ब्रवीमि प्रचोदयात्सविता याभिरेतीति ॥

१. वेद र छन्द सविताको वरेण्य हो ।
२. विद्वान मानिस अन्नलाइनै देवको भर्ग मान्दछन् ।
३. कर्म नै त्ये 'धी' तत्व हो जसद्वारा सबैलाई प्रेरणा दिदै सविता विचरण गर्दछ ।

तमुपसंगृह्य पप्रच्छाधीहि भोः कः सविता, का सावित्री ॥ गो.व्र. पू. भाग १/३२

यस्लाई सुनेर उन्ले फेरी सोधे – 'सविता के हो ? र सावित्री के हो ?

मौद्गल्यको अभिप्रायलाई मैत्रेयले राम्ररी बुझे । उहाँले सोध्दा थाहाँ पाउँनुभयो कि गायत्रीको त्यस रहस्यलाई जान्नुहुन्नथ्यो जस्को कारण उहाँले यत्ति महत्व प्राप्त गर्नुभयो । उहाँले सोध्नुभयो यस मुल तत्व थाहाँ नभएमा त्यस्को वाहिरी प्रतिक मात्र थाहाँ पाएर केही फाईदा मिल्दैन । त्यसैले वेदहरूको प्रवचन गर्नाले तवसम्मको के फाईदा जबसम्म त्यस्को मुल कारण ज्ञात हुदैन । यसलाई सोचेर उहाँले निश्चय गर्नुभयो कि पहिले उहाँले गायत्रीको रहस्यलाई बुझ्नु हुनेछ त्यसपछि मात्र अन्य कार्य गर्नुहुनेछ । उहाँले आफ्नो विद्यार्थीलाई बिदा दिनुभयो र स्वयं नम्र भएर दाउरा बोकेर शिष्य भावले मौद्गल्य कहाँ पुग्नुभयो । विद्या प्राप्त गर्नलाई बिशेष रूपबाट आध्यात्मक विद्याको यस्तै नै परिपाटी छ कि शिक्षार्थीले आफ्नो अध्यापसँग नम्र भएर उहाँ प्रति श्रद्धा राखेर पढ्न जाउन् । यस आर्ष प्रणाली छाडेर आजका छात्रहरू जुन उज्जड् भावनाका साथ शिक्षा प्राप्त गरिरहेका छन्, त्यस विद्यामा गुरूको आशिर्वाद नहुदा निष्फल हुन्छ ।

मैत्रेयले सोध्नुभयो – गायत्रीको प्रथम पदमा आएको शव्दहरूको रहस्य भन्नुहोस् ।

१) सविताको वरेण्यं के हो ? अर्थात त्यस तेजश्वी परमात्मालाई कस्ले वरेण्य (धारण) गर्दछन् । इश्वर कुन उपाएबाट प्राप्त हुन्छ ?

२) त्यस देवको भर्ग के हो? देव श्रेष्ठलाई भनिन्छ भर्ग भनेको उस्को वल हो । देवको भर्ग के हो?

३) जसद्वारा परमात्माले सबैलाई प्रेरणा गर्नुहुन्छ अर्थात त्यो माध्ययम के हो ? जसद्वारा इश्वरको कृपा हुन्छ ?

यि तत्वहरूलाई मैत्रेयले मौद्गल्य समक्ष सोध्नु भयो । यस्को संक्षिप्त उत्तर मौद्गल्यले दिनुभयो त्यो बडो महत्वपूर्ण छ । यी उत्तरहरूमा जति गंभिरतापूर्वक विचार गरियो त्यत्ति नै त्यस्को महत्व प्रकट हुन्छ । मौद्गल्य भन्नुहुन्छ –

(१) वेद र छन्द सविताको वरेण्य हो ।

(२) अन्नलाई नै देवको भर्ग भन्दछन् ।

(३) कर्म नै 'धी' तत्व हो यसैद्वारा परमात्मा सवैलाई प्रेरणा दिन्छन्, सवैको विकास गर्दछन् ।

आउँनुहोस् तीनवटै प्रश्नहरूको पृथक-पृथक विचार गरौ ।

१. बेद अर्थात त्रान, छन्द अर्थात अनुभव । वास्तवमा आत्म-ज्ञानबाट परमात्मा प्राप्ति हुन्छ तर यो ज्ञान केवल वाचेक हुन हुदैन । भारी बोकेको गधा जस्तै अनेक पुस्तक पढ्नाले सुगा रटाई जस्तो प्रवचन दिएरमात्र काम चल्दैन् । हाम्रो तत्व-ज्ञान अनुभव सिद्ध हुनुपर्दछ । जस्को कारण तर्क, प्रमाण, र उदाहरणद्वारा सत्य मानियोस् । त्यस सत्यको प्रति मनुष्यको मनमा अगाध श्रद्धा हुनुपर्दछ र त्यो श्रद्धा जीवनको व्यवहारिक आचरण पनि हुनुपर्दछ । पहिले पुरा सत्यता र निष्पक्षताबाट यो हेरिनु पर्दछ कि कुन-कुन सिद्धान्त उचित एवम् कल्याणकारी छन् ? जव यो विश्वास होस् कि सत्य, परोपकार, संयम, इमान्दारी, आदि गुण सबै दृष्टिबाट श्रेयस्कार छन् तब त्यस सिद्धान्तको जीवनमा आचरण हुनुपर्दछ । सद्ज्ञानको श्रद्धा भूमिमा परिपक्क हुनु यहि इश्वर पाउँने प्रधान उपाय हो । विना सिद्धान्तलाई जानेर केवल अनुभव मात्र पनि निर्वल हुन्छ र विना अनुभवको ज्ञान निष्फल हुन्छ । जब मानिसको ज्ञान सद्ज्ञान श्रद्धामा वदलिन्छ दम्भ, छल, मात्सर्य, कपट धूर्तता एवम् दुरावलाई छोडेर जव समस्त मनोभूमिमा एउटै जातिको श्रद्धा स्थापित हुन्छ तब त्यस आधारमा परमात्माको प्राप्ति हुन्छ । वेद र छन्दको सम्मिश्रणमा सविताको वर्णन भएको छ र ज्ञान तथा अनुभवबाट परमात्मालाई प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

२. यस प्रश्नको उत्तर दिदै मौद्गल्य भन्नुहुन्छ देवको भर्ग अन्न हो । देवको वल भनेको उस्को साधना हो । देव भनेको श्रेष्ठ हो । श्रेष्ठतालाई तव नै वलवान वनाउँन सकिन्छ जब त्यस्लाई विकसित गर्नको लागि अन्न साधना हो साधक । सामग्री लक्ष्मी एक शक्ति हो जुन असुरको हातमा गए असुरता बढदछ र देवताको हातमा गयो भने देवत्व बढ्दछ । शासन, सत्ता, क्रुर दुष्ट मानिसको हातमा भए त्यस्बाट दुष्टता बढ्दछ ।

योगि अरविन्दले आफ्नो गीता पुस्तकमा लेख्नुभएको छ –'लक्ष्मीमा श्रेष्ठ मानिसको अधिपत्य हुनुपर्दछ, यस्ले गर्दा संसारमा सुख समृद्धि शान्ति बढ्दछ । यदि लक्ष्मी असुरको हातमा परेमा विश्वको अनिष्ट नै संभनुपर्दछ' । देवताहरूलाई भोग, लोभ र संग्रह, अहंकार प्रदर्शन, अन्याय गर्नको लागि होइन बरू यस्को लागि धन, साधन, र सामग्रीहरूको आवश्यक हुन्छ जस्को शक्तिद्वारा देवत्व रक्षा एवम् बृद्धि हुन सकोस् । अन्न, साधन सामग्रीलाई लक्ष्मीको प्रतिक मानिएका छन् । मौद्गल्यको जवाफ यो हो कि देवको भर्ग अन्न हो र श्रेष्ठको वल साधन हो । विना साधनको त उ विचरो निर्वल नै हुन्छ ।

३. मौद्गल्यको तेस्रो उत्तर यो छ कि कर्म नै 'धी' तत्व हो । यसैद्वारा परमात्माले सबैको विकाश गर्नुहुन्छ । यो नितान्त सत्य हो कि परमात्माको कृपाबाट सबैको बिकाश हुन्छ । परमात्माले सबैको मास्तिकलाई उन्नतितिर प्रेरित गर्नुहून्छ । प्रोत्साहन दिनुहुन्छ र कर्म गर्न लगाई दिनुहुन्छ । परमात्माको जुन प्रकारको कृपा हुन्छ बुद्धि पनि त्यसै प्रकारको हुन्छ । कुनै मानिस माथी परमात्माको कृपा छ वा छैन यस्को पहिचान गर्नु परेमा यस प्रकारबाट हुन्छ कि त्यो मानिस उत्साह एवम् तन्मयतापूर्वक श्रम, जागरूकता र रूचीयूक्त कार्य गर्दछ कि गर्दैन ? जस्को स्वभाव यस्मा रूची छ भने बुभ्नुपर्दछ कि उस्को विकासको लागी परमात्माले 'धी' तत्व प्रदान गर्नु भएको छ ।

कत्ति मानिस अल्छी, निकम्मा, हरामखोर हुन्छन् । निराशाले जसलाई घेरी रहन्छ कामलाई आधा मनले अरूचिपूर्ण गर्नु जस्तै हो । अलिकति काम गर्न पनि पहाड जस्तो लाग्दछ, अलिकति पनि

श्रम गर्दा थाक्दछ यस्ता मानिसमा 'धी' तत्व कम भएको बुझ्नुपर्दछ। यो प्रत्यक्ष छ कि उनिहरू इश्वरको कृपा पात्र हैनन्। कर्म प्रेरक बुद्धिको अभावमा उनिहरूमा दुर्भाग्यग्रस्त नै हुन्छ।

मौद्गल्यको उपर्युक्त कथन बडो गहिरो र सत्य हो, यस्को वारेमा दुइ मत हुन सक्तैन। भाग्यलाई दोष दिनेहरू भाग्य भाग्य भन्दै रूने, आफ्नो दोष कुनै अरू ज्ञात अज्ञातलाई आरोप लगाएर झुठै मनमा संतोषले भरून् तर वस्तुस्थिति यो हो कि उनिहरूले इश्वर कृपा पाएनन्। यो कृपा त हरेक मानिसको लागि सुलभ छ र उसकै हातमा पनि छ 'धी' तत्वको कर्मशीलतालाई अपनाएर हरेकले इश्वर कृपा र उन्नतिको अधिकारी बन्न सक्तछन्। परमात्माले आफ्नो कृपाबाट कसैलाई पनि वंचित गर्नुहुन्न र मानिस नै दुर्बुद्धिको कारण इश्वर कृपाबाट टाढा हुन्छ।

मन एव सविता वाक् सावित्री यत्र ह्योव मनस्तद्वाक्।
यत्र वै वाक् तन्मन इति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥ ॥१॥

मन सविता, वोली गायत्री हुन्। जहाँ मन हुन्छ त्यहाँ वोली हुन्छ। जहाँ वोली हुन्छ त्यहाँ मन हुन्छ। यी दुवै दुइवटा योनि र एक मिथुन हुन्।

अग्निरेव सविता पृथ्वी सावित्री यत्र ह्योवाग्निस्तत्पृथ्वी।
यत्र वै पृथ्वी तदग्निरिति एते द्वे योनि एक मिथुनमा ॥ ॥२॥

अग्नि सविता हो पृथ्वी सावित्री। जहाँ अग्नि छ त्यहाँ पृथ्वी हुन्छ, जहाँ पृथ्वी, त्यहाँ अग्नि हुन्छ। यी दुवै दुइ योनि तथा मिथुन हो।

वायुरेव सविता अन्तरिक्षं सावित्री। यत्र ह्योव वायुस्तदन्तरिक्षम्, यत्र वा अन्तरिक्षं
तद्वायुरीति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥ ॥३॥

वायु सविता र अन्तरिक्ष सावित्री हुन्। जहाँ वायु त्यहाँ अन्तरिक्ष र त्यहि वायु छ। यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो।

आदित्य एव सविता द्यौः सावित्री यत्र ह्योवादित्यस्तद् द्यौः
यत्र वै द्यौस्तदादित्य इति एते द्वे योनि एकं मिथुनाम ॥४॥

आदित्य सविता हो र द्यौ सावित्री। जहाँ आदित्य छन् त्यहाँ द्यौ छन्, द्यौ भए आदित्य हो। यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो।

चन्द्रमा एव सविता नक्षत्राणी सावित्री यत्र होव चन्द्रमास्तत्तन्न क्षत्राणि।
यत्र वै नक्षत्राणि तच्चन्द्रमा इति एते द्वे योनि एकं मिथुनम् ॥ ॥५॥

चन्द्रमा सविता र नक्षत्र सावित्री हो। जहाँ चन्द्रमा त्यहाँ नक्षत्र, जहाँ नक्षत्र त्यहाँ चन्द्रमा। यि दुवै दुई योनि एक मिथुन हो।

अहरेव सविता रात्रीः सावित्री। यत्र ह्योवाहस्तद्रात्रिः।
यत्र वै रात्रिस्तदहरिति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥ ॥६॥

दिन सविता र रात्री साावित्री हो। जहाँ दिन त्यहाँ रात्री, जहाँ रात्री त्यही दिन। यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो।

उष्णामेव सविता शीतं सावित्री यत्र ह्योवोष्णं तच्छीतम।
यत्र वै शीतं तदुष्णामिति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥ ॥७॥

तातो सविता र चिसो सावित्री हुन्। जहाँ तातो त्यहाँ चिसो जहाँ चिसो त्यहाँ तातो छन्। यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो।

**अभ्रमेव सविता वर्ष सावित्री यत्र ह्योवाभ्रं तद्वर्ष ।
यत्र वै वर्ष तदभ्रमिति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥** ॥८॥

बादल सविता र वर्षा सावित्री हुन् । जहाँ वर्षा त्यहाँ वादल । यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो ।

**विद्युदेव सविता स्तनयित्नुः सावित्री । यत्र ह्योव विद्युत्तत्स्तनयित्नुः यत्र वै
स्तनयित्नुस्तद्विद्युदिति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥** ॥९॥

विजुली सविता र चमक सावित्री हुन् । जहाँ विजुली त्यहाँ चमक जहाँ चमक त्यहाँ विजुली । यि दुवै दुई योनि एक मिथुन हो ।

**प्राण एव सविता अन्नं सावित्री ।
यत्र ह्योव प्राणस्तदन्न यत्र वा अन्नं तत्प्राण इति । एते द्वे योनि एक मिथुनम्** ॥१०॥

प्राण सविता र अन्न सावित्री हुन् । जहाँ प्राण त्यहाँ अन्न जहाँ अन्न त्यहाँ प्राण । यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो ।

**वेदा एव सविता छंदासि सावित्री, यत्र ह्योव वेदास्तच्छन्दांसि यत्र वै छन्दांसि तद्वेदा इति
एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥** ॥११॥

वेद सविता र छन्द सावित्री हुन् । जहाँ वेद त्यहाँ छन्द जहाँ छन्द त्यहाँ वेद । यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो ।

**यज्ञ एव सविता दक्षिणा सावित्री, यत्र ह्योव यज्ञस्तद् दक्षिणा ।
यत्र वै दक्षिणास्तद्यज्ञ इति एते द्वे योनि एक मिथुनम् ॥** ॥१२॥

यज्ञ सविता र दक्षिणा सावित्री हुन् । जहाँ यज्ञ त्यहाँ दक्षिणा जहाँ दक्षिणा त्यहाँ यज्ञ । यी दुवै दुई योनि एक मिथुन हो ।

एतद्ध स्मैतद्विद्वासमोपाकारिमासस्तुब्रह्मचारी ते संस्थित इति ।

'विद्वान तथा परोपकारी महाराज । तपाईको सेवामा यो ब्रह्मचारी आएको छ' ।

अथैत आसस्तुराचित इव चितो बभुव अथोत्थाय प्राव्राजीदिति ।

'यो ब्रह्मचारी तपाइकहाँ आएर ज्ञानबाट परिपूर्ण भएको छ । त्यसपछी उनि त्यहाँबाट गई हाले ।

**एतद्वा अहं वेद नैतासु योनिष्वित एतेभ्यो वा मिथुनेभ्यः
संभुतो ब्रह्मचारी मम पुरायुषः प्रेयादिति ।**

'र उहाँले भन्नुभयो कि अब मैले यो थाहा पाइसके, त्यस योनिहरू अथवा यी मिथुनहरूमा आएको मेरा कुनै पनि ब्रह्मचारी अल्पायुका हुदैनन्' ।

अब प्रश्न यो छ कि सविता भनेको के हो ? सावित्री भनेको के हो ? गायत्रीको देवता सविता मानिएको छ । प्रत्येक मन्त्रको एउटा देवता हुन्छन्, जसबाट यो थाहाँ हुन्छ कि यो मन्त्रको विषय के हो ? गायत्रीको देवता सविता भएकोले यस्को विषय पनि सविता नै हुन्छ । सविताको प्रधानता भएकोले अर्को नाम सावित्री हो ।

मैत्रेयले सोध्नुभयो – भगवान् शक्ति के हो ? र त्यो सावित्री पनि के हो ? महर्षि मौद्गदल्यले जवाफ दिदै भन्नुभयो कि सविता र सावित्रीको अविच्छिन्न सम्बन्ध छ तर त्यस बिकारको गतिविधि पनि हुन्छ जुन एक छ त्यही अर्को पनि हो । दुबै मिलाएर एक जोडा बन्दछ एक केन्द्र हो र अर्को उस्को शक्ति हो । दुवै एक अर्काका पुरक हुन् ।

शक्ति-मार्गको महत्व त्यस्को शक्तिको विस्तारबाट छ । यो त प्रत्येक परमाणु अनन्त शक्तिको भण्डार हो । एउटा परमाणुको विष्फोटबाट प्रलय उपस्थित हुन्छ तर यस प्रकारको गतिविधि तब नै हुन्छ जब त्यस शक्तिको बिस्तार एवम् प्रकटिकरण हुन्छ । यदि यो प्रकटिकरण नभएमा अनन्त शक्तिसाली पदार्थको पनि केही अस्तित्व छैन र उसलाई कसैले जान्दैन जस्लाई सविता भन्दछन् तेजश्वी परमात्मा र सावित्रीलाई त्यस परमात्माको शक्ति भन्दछन् । सावित्री सविताबाट भिन्न छैन त्यसैको पुरक हो । उस्को मिथुन अर्थात जोडा हो । सावित्रीद्वारा नै औचित्य, निराकार एवम् निर्लिप्त परमात्मा यस योग्य हुन्छन् कि त्यसबाट कुनै फाईदा उठाउँन सकुन् ।

यो कुरा धेरै सुक्षम र गंभिर बिचारको उपरान्त संझिन सकिने छ । त्यसैले उहाँ भन्नुहुन्छ – उपनिषदकारले त्यस्को उदाहरण दिएर सुवोध बनाउँदछन् र गुढ तत्वलाई यसप्रकार उपस्थित गर्दछन् कि हरेकले सजिलैसँग बुझ्न सकुन् ।

मन सविता हो र वाणी सावित्री हो जहाँ मन छ त्यहाँ वाणी जहाँ वाणी छ त्यहाँ मन हुन्छ । यी दुवै दुई योनि र एउटा मिथुन हो । यसै प्रकार आगो र पृथ्वी, वायु र आकाश, आदित्य र द्यौ (देवता), यज्ञ र दक्षिणा, दिन र रात, तातो र चिसो, आगो र वरूण, विजुली र चमक, प्राण र अन्न, वेद र छन्द आदिलाई मिथुन मानिएको छ । यस्तो प्रसस्त उदाहरणहरू पाईन्छन् । यस्तो उदाहरण भनेर उपनिषदकारले भनेका छन् कि एक्लो कुनै पनि वस्तु प्रकट हुन शक्तैन, प्रकाशमा आउँन सक्तैन विस्तार गर्न सक्तैन । अव्यक्त हुन्छ जब उस्को शक्तिको प्रकटिकरण हुन्छ केवल परमात्मा वुद्धिको मर्यादाको वाहिर छ र त्यसलाई हामी न सोच्न सक्दछौ र न त्यस्को अगाडी पुगेर कुनै फाईदा नै पाउँन सक्तछौ । यो अव्यक्त परमात्मा सविता आफ्नो शक्ति सावित्रीद्वारा सर्वसाधारणमा प्रकट हुन्छ र त्यस शक्तिको उपासनाबाट त्यसलाई पाउँदछन् ।

लक्ष्मीनारायण, सिताराम, राधाकृष्ण, उमाशंकर, सवितासावित्री, प्रकृतिपरमेश्वरको मिथुन हो । यही भन्दछन् कि यी एक अर्काका पुरक हुन, प्रकट हुनुको कारण हो । जीव पनि मायाको कारण अव्यक्तबाट व्यक्त हुन्छ । यो मिथुनहरू हेला गर्न तेज्य छैन बरू कृयाशिलताको विस्तारको लागि हो । मानिसको विकाश पनि एकांकि हुन सक्दैन उनिहरूले पनि आफ्नो शक्तिलाई बिस्तार गर्नुपर्दछ जस्ले आफ्नो शक्तिलाई बढाउँछ त्यहि नै उन्नतिको तर्फ अग्रसर हन्छ ।

शक्ति र शक्तिमान्को अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ । जसरी सविता आफ्नो सावित्रीबाट ओत-प्रोत छ त्यस्तै प्रकारले हामी पनि आफ्नो बहुमुखी शक्तिहरूबाट परिपूर्ण वन्नुपर्दछ । आफुसँग अनेकौ व्यक्तिहरूको सहयोग संगठित हुनुपर्दछ । जस्को मिथुन धेरै हुन्छ उ त्यत्ति नै सुखी हुन्छ ।

यस शक्ति र शक्तिमानको रहस्यलाई जानर मैत्रेय संतुष्ठ हुनुभयो । मैत्रेयले भन्नु भयो –'म तपाईको शिष्य अब ज्ञानको वास्तविक जाकारीबाट परिपूर्ण भएको छु अब मैले बुझिसकेको छु कि मेरा शिष्यले यस योनि र मिथुनको दुरूपयोग गर्ने छैनन् बरू सदुपयोगद्वारा सबैप्रकारको फाईदा प्राप्त गर्नेछन् यसरी शक्तिको रहस्य बुझेर यस्को दुरूपयोग गर्नेको आयु छोटो हुनेछ र सदुपयोग गर्नेको दीर्घ आयु हुनेछ ।

ब्रह्मा हेदं श्रियं प्रतिष्ठामायतनमैक्षत तत्तपश्व यदि तद्व्रते धियेत तत् सत्ये प्रत्यतिष्ठत् ।
ब्रह्माले श्री, प्रतिष्ठा र आयतनलाई देख्नुभयो र भन्नुभयो – तप गर, यदि तप ब्रतलाई धारण गरेमा सत्यमानको प्रतिष्ठा हुन्छ ।

स सविता सावित्रया ब्राह्मणं सृष्टवा तत्साव्त्रिीं पर्यदधात् ।
सविताले सावित्रीबाट ब्राह्मणलाई उत्पन्न गर्नुभयो तथा सावित्रीलाई त्यस्को वसमा गर्नुभयो ।
तत्सवितुर्वरेण्यं इति सावित्रयाः प्रथमः पादः । 'तत्सवितुवरेण्यम' गायत्रीको प्रथम पाद हो ।

पृथिव्यर्च समदधात । ऋचा अग्निम् । अग्निना श्रियम् । श्रिया स्त्रियम् । स्त्रिया मिथुनम् । मिथुनेन प्रजाम् । प्रजया कर्म । कर्मणा तपः तपसा सत्यम् । सत्यन ब्रह्म । ब्रह्मणा ब्राह्मणम् । ब्राह्मणेन व्रतम् । व्रतेन वै ब्राह्मणः संशितो भवति । अशुन्यो भवति, अविच्छिन्नो भवति ।

पृथ्वीलाई ऋक्सँग जोडायुक्त गरे । ऋक्बाट अग्निलाई, अग्निबाट श्रीलाई, श्रीबाट स्त्रिलाई, स्त्रीबाट मिथुनलाई, मिथुनबाट प्रजालाई, प्रजाबाट कर्मलाई, कर्मबाट तपलाई, तपबाट सत्यलाई, सत्यबाट ब्रह्मालाई, ब्रह्माबाट ब्राह्मणलाई, ब्राह्मणबाट ब्रतलाई । ब्राह्मण व्रतबाट तीक्ष्ण हुन्छन् पूर्ण हुन्छन् र अविच्छिन्न हुन्छन् ।

अविच्छिन्नोऽस्य तन्तुरविच्छिन्नं जीवनं भवतीति, य एवं वेद यश्चैवं विद्वानेवमेतं सावित्र्याः प्रथम पादं व्यचष्टे ।

"जस्ले यस प्रकारबाट यसलाई जान्दछ र जानेर जुन विद्वान यस्को यसप्रकार व्याख्या गर्दछ भने उस्को बंश तथा जीवन अविच्छिन्न हुन्छ " ।

ब्रह्मा जबसम्म आफुमा केन्द्रित थिए, तबसम्म कुनै पदार्थ थिएन । जव उस्ले *"एको ऽहंवहुस्याम"* इच्छा गऱ्यो । एउटाबाट धेरै वन्ने उपक्रम गरे त्यो इच्छा शक्तिको कारणले उत्पन्न भयो । जब ब्रह्मले त्यस सृष्टिलाई साक्षात्कार गरे त्यसमा तीन वस्तुहरू प्रधान रूपमा देखिन्छन् –(१) श्री, (२) प्रतिष्ठा र (३) आयतन अर्थात ज्ञान । यी विलक्षण सुख सामग्रीलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ? यस रहस्यको उद्घाटन गर्दै ब्रह्माले भन्नुभयो तप गर अर्थात तन्मयतापूर्वक श्रम गर । यो कसरी संभव हुन्छ ? तपबाट अभिष्ट वस्तुहरूको कसरी प्राप्ति हुन्छ ? त्यस्को पनि ब्रह्माले बडो सुन्दर रूपले स्पष्टिकरण गर्नुभयो । यदि तपको ब्रत धारण गरेमा तपाईले रूचिपूर्वक श्रमशीलतालाई आफ्नो स्वभाव बनाउँन सक्नुहुन्छ अनि त्यसबाट अवश्य सत्यमा प्रतिष्ठित हुन्छ र अवश्य नै सही बाटो पाउँदछ । यस्तो बाटोमा हिड्ने प्राणीले अभिष्टलाई प्राप्त गर्दछ ।

अब यो श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानको अधिकारी कस्लाई नियुक्त गर्ने? यस विलक्षण सुख-साधनाको हरेक मानिस अधिकारी हुन सक्तैनन् । सविता परमात्माले आफ्नो सत-शक्तिबाट ब्राह्मणलाई बनाउँनुभयो र उस्लाई सावित्रीबाट घेरी दिनुभयो जस्मा सत्तत्व विशेष छ, जो ब्रह्मपरायण छ, त्यो व्यक्ति इश्वरीय दिव्यभाव, दिव्यशक्तिबाट घेरिएका हुन्छन् । उनिहरूलाई श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानको प्राप्ति हुन्छ । उनिहरूले नै यस्को सदुपयोग गरेर लाभान्वित हुन्छन् । अन्य यिनीहरूको अधिकारी हुदैनन् । यदि वलात, अनाधिकृत रूपबाट कसैले यस्लाई प्राप्त गर्दछ भने उनिहरूको लागि यो विपत्ति बन्दछ ।

आसुरी भावनाहरूबाट आच्छादित मनुष्य तपश्ची हुन शक्तैन । यस्लाई प्राप्त गर्नको लागि उचित मार्ग, तपद्वारा र इमान्दारीको बाटो अपनाउँनु पर्दछ । जस्ले अवैधानिक, अनुचित र चलाकिबाट प्राप्त गर्दछन् त्यसबेला श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञान उनिहरूको निमित्त तथा अन्यको लागि समेत विपत्तिको कारण बन्दछ । अब हामी देख्दछौ कि धनी मानिस धन संग्रहको लागि कस्तो अनुचित तरिका अपनाउँछन र फेरी त्यस संचित धनलाई कसरी अनुचित मार्गमा खर्च गर्दछन् ? आफ्नो प्रतिष्ठाको दुरूपयोग गर्नेहरू नेता, महात्मा, साधु-सन्यासी आदिको संख्या कम छैन । अश्लील, कुरूचिपूर्ण पुस्तकहरू लेख्ने लेखक, चित्रकार पनि कम छैनन् । झुठो विज्ञापनवाजी गरेर आफ्नो ज्ञानशक्तिको दुरूपयोग गर्नेहरूको संख्या पनि प्रयाप्त छन् । यस्तो असत् प्रकृतिका मानिसलाई जब यी तीन शक्तिहरू मिल्दछ तब उनिहरूले त्यस्को दुरूपयोग गर्दछन् । दुरूपयोगको निश्चित परिणाम उनिहरूको त्यो शक्ति खोसिन्छ । प्रकृतिको नियम छ कि त्यो अयोग्य हातहरूमा कुनै पनि वस्तु धेरै समयसम्म रहन दिदैन ।

जो ब्राह्मण छन्, ब्रह्मप्रकृतिका छन्, ब्रह्माले उनिहरूलाई उपर्युक्त तीन फाईदाको स्थाई अधिकारी भन्नुभएको छ । यो इश्वरीय नियम हो । जसलाई स्थाई रूपबाट श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानको अधिकारी वन्नु छ भने र यस्को रसस्वादन गर्नु छ भने उनिहरूले ब्राह्मण बन्नुपर्दछ । आफ्नो गुण कर्म स्वभावमा ब्राह्मी भावहरूको प्रधानता राख्नुपर्दछ । तब नै यो तीन तत्व स्थायी रूपमा उसमा अड्दछ । सविता परमातमाले आफ्नो सावित्री शक्तिबाट ब्राह्मणलाई वर दिनुभएको छ । हामीहरूले तप, योग, यज्ञ, प्रेम, न्यायद्वारा बाहुन बन्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जसबाट यस संसारको तीन दिव्य सुखहरूको अधिकारी बन्न सकुन् ।

ब्राह्मण, सन्मार्गिहरूसँग वैभव कसरी पुग्दछ र अडिरहन्छ यसलाई विवेचना गर्दा उपनिषदकारले परस्पर संबन्धलाई जनाउँनु भएको छ कि त्यस परस्पर संवन्धको श्रृंखलाले कसरी संपन्नतालाई प्राप्त गराउँन समर्थ हुन्छ ।

गायत्रीको पछिल्लो पाउँ *'तत्सवितुर्वरेण्यम्'* को *भूः* प्रतिनिधि भनिएको छ । तीन व्याहुतिहरूबाट *भूः, भुवः र स्वः* गायत्रीको तीन पाउँ अविर्भुत भएको छ । भूः पृथ्वीलोकलाई भनिन्छ । पृथ्वीलाई पृथ्वी निवासीबाट ऋक्‌लाई ज्ञानबाट संवद्ध गरे, ज्ञानबाट अग्नि अर्थात कर्म कृयालाई संबद्ध गरे, अग्निबाट श्रीलाई अर्थात कृयाबाट वैभवलाई जोडी दिए । वैभवलाइ नारीसँग अर्थात तृप्तिसँग जोडीदिए । तृप्तिबाट मिथुन अर्थात जोडा बन्यो, मैत्री भयो, मैत्रीबाट प्रजा अर्थात बहुजन संबन्ध स्थापित भयो, बहुजनको सहयोगबाट कर्म भयो, सत्कर्मबाट तपको लागि साहस बढ्यो । तपबाट सत्मार्ग पाइयो जसबाट ब्रह्मप्राप्ति भयो, ब्राह्मणलाई पाउँने ब्राह्मण भनियो । ब्राह्मणले ब्रतलाई अपनाएर आदर्शवादी आचरणको प्रतिज्ञाबद्ध भए । यसप्रकार जस्को जीवन आदर्शवादी आचरणको प्रतिज्ञाबाट ओतप्रोत छ, ती बाहुन, सुतिष्ण परिपूर्ण र अखण्डित हुन्छन् । उस्को तीक्ष्णता, कृयाशिलता, पूर्णतामा केही पनि कमि हुदैन त्यसलाई कसैले पनि खण्डित वा हर्न सक्दैन ।

जस्ले यसप्रकारको ज्ञान राख्दछ र त्यस्को व्याख्या गर्दछ भने उस्को जीवन र वंश अविच्छिन्न रहन्छ । गायत्रीको प्रथम पाउँको शव्दको अर्थ धेरै साधारण छ । त्यसलाई बुझ्नाले मात्र त्यति फाईदा हुन सक्दैन अर्थात जति पाउँनु पर्ने हो त्यति पाउँदैन । ब्रह्माले श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानरूपी तीन रत्नको जस्लाई मालिक बनाएको छ उस्लाई गायत्रीबाट घेरीदिएका छन् । यस्को तात्पर्य यो हो कि गायत्री मर्यादामा जस्ले ब्राह्मणत्व पाए उनिहरू भौतिक र आध्यात्मिक आनन्दहरूलाई प्राप्त गर्दछन् । जस्को जठराग्नि तीव्र छ, उनिहरूको लागि साधारण श्रेणीको पदार्थ रूचिकर र पुष्टिकर हुन्छ र जस्को जठराग्नि मन्द छ उस्को लागि राम्रो खानेकुराले पनि रोग उत्पन्न गर्दछ । गायत्रीद्वारा अच्छादित ब्रह्मकर्मले मानिसको जठराग्नि यस्तो तीव्र हुन्छ कि त्यो थोरै मात्रामा प्राप्त भए पनि प्रयाप्त रसस्वादन गर्न सक्तछ ।

जस्ले यो जान्दछ कि गायत्रीको प्रथम पाउँको वास्तविक उद्धेश्य मानव जीवनलाई आदर्शवादको प्रतिज्ञाबाट ओतप्रोत बनाउँनु हो । उसैले त्यस्को तात्पर्य जान्दछ जस्ले यस ज्ञानलाई व्यवहारमा ल्याउँदछ अर्थात आफुलाई त्यस्तै बनाउँदछ उस्को जीवन अविच्छिन्न हुन्छ अर्थात जीवनभर पथभ्रष्ट हुदैन र उस्को बंश पनि नष्ट हुदैन । पछि पनि जन्म जन्मान्तरसम्म त्यस भावना नष्ट हुदैन, यसै अविच्छिन्नताको कारण उस्लाई श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानको अभाव रहदैन ।

भर्गो देवस्य धीमहि इति सावित्र्या द्वितीय पादः 'भर्गो देवस्य धीमहि दोश्रो पाउँ हो' ।

अन्तरीक्षेण यजुः समदधात्, यजुषा वायुम्, वायुम अभ्रम्, अभ्रमेण वर्षम्, वर्षेणौषधि-वनस्पतीन्, औषधि-वनस्पतिभिः पशुन्, पशुभिः कर्म, कर्मणा तपः तपसा सत्यम्, सत्येन ब्रह्म,

ब्राह्मणा ब्राह्मणम, ब्रह्मणेन व्रतं, व्रतेन वै ब्राह्मणः संशितो भवति अशुन्यो भवत्यविच्छिन्नो भवति ।

अन्तरिक्षबाट यजुर्वेदलाई ससक्त गर्दछ । यजुर्वेदबाट वायुलाई, वायुबाट वादललाई, वादलबाट वर्षालाई, वर्षाबाट औषधी वनस्पतिलाई, औषधी वनस्पतिबाट पशुलाई, पशुबाट कर्मलाई, कर्मबाट तपलाई तपबाट सत्यलाई, सत्यबाट ब्रह्मालाई, ब्रह्माबाट व्रतलाई तथा व्रतबाट ब्राह्मण तीक्ष्ण, पूर्ण र अविच्छिन्न हुन्छन् ।

अविच्छिन्नोऽस्य तन्तुरविच्छिन्नं जीवनं भवति,
य एवं वेद यश्चैवं विद्वानेवमेतं सावित्र्या द्वितीय पादं व्याचष्टे ।

"जुन विद्वानले यसप्रकार सावित्रीको द्वितीय पाउँ जान्दछ र त्यस्को व्याख्या गर्दछन् उनिहरूको वंश तथा जीवन अविच्छिन्न हुन्छन्" । पछिल्लो कण्डिकामा भूः बाट ऋक्लाई जोडेर पहिलो पाउँको रहस्य बुझाउँनु भएको थियो । यस खण्डमा गायत्रीको अर्को पदको विवेचना गर्दछौं । भूवः बाट अन्तिरिक्ष (यजु) सँग सम्बन्ध गरिन्छ । यजुः यज्ञलाई भनिन्छ । यज्ञ भनेको परमार्थलाई जनाउँदछ । पहिलो खण्डमा ज्ञानद्वारा आदर्श जीवनको प्राप्तिको उपाय भनिएको थियो । यहाँ यज्ञद्वारा व्रतमय जीवन हुनुको श्रृंखलाको वर्णन गर्दछौं ।

भूवः बाट अन्तरिक्षमा यजुःलाइ जोडिदिए यजुःबाट वायु (हावा) वायुबाट वादल, वादलबाट वर्षा, वर्षाबाट औषधी तथा वनस्पतिलाई, बनस्पतिबाट पशुलाई जोडिदिए । गीतामा पनि यज्ञको विधानको यस्तै वर्णन छ । यज्ञबाट वायु शुद्ध हुन्छ । वायुको संपर्कबाट गुणदायक जल बर्षन्छ । त्यसबाट रूख, वनस्पतिहरू र पशु श्रेष्ठ तत्वहरू हुन्छन्, त्यस्को उपयोग गर्नाले मानिसको मन श्रेष्ठ बन्दछ र श्रेक्ष्ठ मनबाट श्रेष्ठ कर्म हुन्छ ।

कर्मबाट मनलाई, मनबाट सत्यलाई, सत्यबाट ब्रह्मालाई, ब्रह्माबाट बाहुनलाई व्रतसँग जोडिदिए । अन्ततः यहि क्रमहरू नै आए । व्रत धारण गर्नाले बाहुन सुतीक्ष्ण, परिपूर्ण एवम् अविच्छिन्न वंशवाला हुन्छन् ।

जे ज्ञानबाट प्राप्त हुन्छ, त्यही प्रकारान्तरमा यज्ञद्वारा श्रेष्ठकर्मद्वारा पनि प्राप्त हुन सक्दछ । उच्च अन्तःकरणबाट निस्केको सद्भावनाहरू समस्त आकाशलाई, वातावरणलाई सत्मय बनाई दिन्छ र त्यस वातावरणमा पालिने सवै पदार्थ सत्बाट परिपूर्ण हुन्छन् । जुन वातावरणको कारण मानिस व्रत परायण, व्रतवान भएर अविच्छिन्न जीवनवाला हुन्छ यो नै दोस्रो कण्डीकाको तात्पर्य हो ।

धियो यो नः प्रचोदयातदिति सावित्र्यास्तृतीयः पादः 'धियो यो नः प्रचोदयात् सावित्रीको तेश्रो पाउँ हो ।

दिवा साम समदधात् साम्नाऽऽद्वित्यम्, अदित्येन् रश्मीन् रश्मिभिर्वर्षम्, वर्षेणौषधिवनस्पतिन्, औषधि-वनस्पतिभिः पशुन्, पशुभिः कर्म, कर्मणा तपः तपसा सत्यम्सत्येन ब्रह्म, ब्रह्मणा, ब्राह्मणम्, ब्राह्मणेन व्रतम्, व्रतेन वै ब्राह्मणः संशितो भवत्यशुन्यो भवत्यविच्छिन्नो भवति । अविच्छिन्नोऽस्य तन्तुरविच्छिन्नं जीवनं भवति य एवं वेद, यश्चैवं विद्वानेवमेतं सावित्र्यास्तुतृतीयं पादं व्यचेष्टे ।

द्यु लोकबाट सामको उत्पन्न गर्दछ, सामबाट आदित्यलाई, आदित्यबाट रश्मिहरूलाई, रश्मिहरूबाट वर्षालाई, बर्षाहरूवाट औषधी वनस्पतिहरूलाई, औषधी वनस्पतिहरूबाट पशुहरूलाई, पशुहरूबाट कर्मलाई, कर्मबाट तपलाई, तपबाट सत्यलाई सत्यबाट ब्रह्मालाई, ब्रह्माबाट वाहुनलाई, बाहुनबाट व्रतलाई जोडिदिए । व्रतबाट ब्राह्मण तीक्ष्ण, पूर्ण र अविच्छिन्न वंश हुन्छन् । जुन विद्वानले यस्लाई

जानेर सावित्रीको तेस्रो पाउँको व्याख्या गर्दछन् उनिहरू आफ्ना बंश र जीवनलाई अविच्छिन्न वनाउँदछन् ।

गायत्रीको तेस्रो पाउँ 'स्व' बाट अविर्भुत हुन्छन् । स्वः भनेको द्युलोक हो । द्युलोक सामवेदसँग संयुक्त गरिएको छ । सामबाट आदित्य, आदित्यबाट किरणहरू, किरणहरूबाट वर्षा, बर्षाबाट औषधी वनस्पति, औषधी वनस्पतिबाट पशुहरूको सम्बन्ध छन् । यस्को पूर्व खण्डहरूमा उल्लेख प्रकारबाट मानिस ब्रह्मचारी, व्रतधारी वनेर अविच्छिन्न जीवन र बंशवाला बन्दछ ।

गायत्रीको तीनै पदहरूमा त्यो विज्ञान सन्निहित छ जसद्वारा मानिसलाई श्री, प्रतिष्ठा र ज्ञानको उपलव्धी हुन्छ । तीन पाउँ वेदबाट बनेका छन् । प्रत्येक पाउँ एक-एक लोकको प्रतिक हो । यी तीन लोकबाट तीनवटै वेदको मन्त्र आवश्यक सामग्रीहरूलाई तानेर ल्याउँछन् र गायत्री साधकलाई सवै प्रकारबाट खुसी बनाउँछन् । यस्को व्यक्तिगत फाईदा मात्र होइन बरू सामुहिक फाईदा पनि हुन्छ । जस्तो यज्ञ गर्नाले वायुको शुद्धि, उत्तम वर्षा र त्यसबाट गुणकारी बनस्पति तथा दुध उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तै नै गायत्रीद्वारा पनि हुन्छ ।

यस संवन्ध श्रृंखलाले आफैमा एउटा ठूलो भारी पदार्थ विज्ञान संवन्धि रहस्यलाई लुकाई बसेका छन् । एक पदार्थबाट अर्को पदार्थसँग सम्बन्ध कुन प्रकारको छ ? यस विषयमा आध्यात्मिक रूपले थोरै नै विवेचना गरेका छौ तर यसमा पनि विशुद्ध रहस्यहरू मौजुद छन् । जस्को कारण गायत्रीको साधकले त्यो तीनैवटाबाट फाईदा पाउँछन् । श्री, प्रतिष्ठा एवम् ज्ञानबाट प्रयाप्त मात्रामा लाभान्वित हुन्छन् र अन्तमा इश्वरको प्राप्ति गरेर अविच्छिन्न जीवनलाई प्राप्त गर्दछन् अर्थात अमर हुन्छन् । उस्लाई बुढयाई, मृत्युको वन्धन आदिमा बाँधिनु पर्दैन । यस्तो छ यस त्रिपदा गायत्रीको रहस्य ।

तेन ह वा एवं विदुषा ब्राह्मणेन ब्रह्माभिपन्नं ग्रसित परामृष्ठम् ।

सावित्रीको तीन पाद जान्नेहरू वाहुन, ब्रह्मप्राप्त (Approached) ग्रसित (Digested) र परामृष्ट (Realisws) हुन्छन् ।

ब्राह्मण आकाशंभिपन्नं, ग्रसितं परामृष्टम्, आकाशेन वायुरभिपन्नो ग्रसितः परामृष्टो, वायुना ज्योतिरभिपन्नं ग्रसितं परामृष्टम् । ज्योतिषायोऽभिपन्ना ग्रसिताः परामृष्टा । अदिभर्भूमिरभिपन्ना ग्रसिता परामृष्टा, भुम्यान्नभिपन्नं ग्रसितं परामृष्टम् । अन्नेन प्राणोऽभिपन्नो ग्रसितः परामृष्टः । प्राणेन मनोऽभिपन्नं ग्रसितं परामृष्टम् ।मनसा वागभिपन्ना ग्रसिता परामृष्टा । वाचा वेदा अभिपन्ना ग्रसिताः परामृष्टाः । वेदैर्यज्ञोऽभिपन्नो ग्रसिता परामृष्टः। तानि ह वा एतानि द्वादश महाभूतान्येवं विधि प्रतिष्ठिलाग्नि तेणां यज्ञ एव पराध्र्यः ।

ब्रह्मबाट आकाश प्राप्त ग्रसित एवम् परामृष्ट छन् । आकाशबाट वायु प्राप्त ग्रसित एवम् परामृष्ट छन् । ज्योतीबाट जल प्राप्त ग्रसित र परामृष्ट छन् । जलबाट पृथ्वी प्राप्त, ग्रसित र परामृष्ट छन् । पृथ्वीबाट अन्न प्राप्त, ग्रसित एवम् परामृष्ट छन् । अन्नबाट प्राण अभिपन्न, ग्रसित तथा परामृष्ट छन्, प्राणबाट मन अभिपन्न, ग्रसित तथा परामृष्ट छन् । मनबाट वाक (बोली) अभिपन्न, ग्रसित तथा परामृष्ट छन् । बोलीबाट वेद अभिपन्न, ग्रसित तथा परामृष्ट छन् वेदबाट यज्ञ प्राप्त, ग्रसित एवम् परामृष्ट छन् । यसप्रकारको ज्ञान राख्नेहरूमा यो वारह महाभुत रहन्छन् । यसमा यज्ञनै सर्वश्रेष्ठ हो । पछिल्ला तीन खण्डहरूमा भनिएको गायत्रीको तीन पाउहरूको रहस्यलाई जस्ले राम्ररी जान्दछ, त्यसलाई बाहुनबाट ब्रह्मप्राप्त ग्रसित र परामृष्ट हुन्छन् अर्थात त्यस बाहुन ब्राह्मलाई प्राप्त गर्दछन् र त्यस्लाई आफुमा अन्तरनिहित गरेर परामृष्ट, अविच्छिन्न हुन्छन् । त्यस वाहुनको भित्र वाहिर सबैतिरबाट ब्रह्माको सत्ताले काम गर्दछ ।

अव १२ यस्तो कडिहरू भनिन्छन् जस्मा विचार गर्नाले यो प्रकट हुन्छ कि पंचभूत, अन्तःकरण, चशुष्टय, वेद र यज्ञ सवैको मुल केवल ब्रह्म हो । ब्रह्मबाट नै एउटा कडिको पछि अर्को कडीको जस्तै यो सवै जोडिएका छन् र उसैबाट ओतप्रोत छन् ।

भनिएको छ कि ब्रह्मबाट आकाश, आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट पानी, पानीबाट पृथ्वी, पृथ्वीबाट अन्न अन्नबाट प्राण, प्राणबाट मन, मनबाट बोली, बोलीबाट वेद र वेदबाट यज्ञ प्राप्त हुन्छन्, ग्रसित गरिन्छन् आच्छादित हुन्छन् ।

ब्रह्मालाई प्रत्यक्षरूपमा नाङ्गो आखाबाट देखिदैन् । स्वल्प ज्ञान भएको मानिसहरू संझन्छन् कि पंचभूतको पुतलाले नै सवै कुरा गर्दछ । उनिहरूलाई यसो भनिएको छ कि पंचभूत र त्यसभित्र काम गर्ने मन, बुद्धि आदिको चैतन्यता ब्रह्मबाट पृथक छैन बरू त्यसबाट अच्छादित छन् । यदि ब्रह्मको अच्छादान यसमा नहोस्, तब यस्को कृयाशीलता नै समाप्त भै जावस् र कुनै तत्व केही काम गर्नमा समर्थ हुन नसकोस् ।

जस्ले प्रकृतिमा, पंचभूतमा, शरीरमा ब्रह्मलाई परमात्माले छाएको देख्दछ त्यो बाहुन भनिन्छ । यो वेद र यज्ञबाट घेरिएको हुन्छ अर्थात सद्ज्ञान र सत्कर्म उस्को कण-कणमा व्याप्त हुन्छन् । यो सबै ज्ञानहरूमा यज्ञ, सत्कर्म नै सर्वोपरि र सर्वोत्तम छ । किनकी ज्ञानको तात्पर्य नै यो हो कि मानिस सत्कर्ममा लागुन् । जस्ले गर्दा यी सबै रहस्यहरू थाहाँ पाउन्, त्यस्मा सवै भूत प्रतिष्ठित रहन्छ अर्थात समस्त सृष्टि विस्तारलाई उ आफुमात्र संझन्छ ।

तं ह स्मैतमेवं विद्वांसो मन्यन्ते विद्मैनमिति याथातथ्यमविद्वांसः ।

जुन विद्वानले हामीले यज्ञलाई जात्यौ भन्छन् उनिहरूले केही पनि जानेका हुदैनन् ।

अयं यज्ञो वेदेषु प्रतिष्ठितः । वेदा वाचि प्रतिष्ठिताः ।
वाङ मनसि प्रतिष्ठिता । मनः प्राणे प्रतिष्ठतम् ।
प्राणोऽन्ने प्रतिष्ठितः । अन्नं भूमौ प्रतिष्ठितम् ।
भूमिरप्सु प्रतिष्ठिता । आपो ज्योतिषि प्रतिष्ठिता ।
ज्योतिर्वायौ प्रतिष्ठितम् । वायुराकाशे प्रतिष्ठितः ।
आकाशं ब्रह्मणि प्रतिष्ठितम् । ब्रह्म ब्रह्मणे ब्रह्मविदि प्रतिष्ठितम ।

यो ह वा एवं-वित् स ब्रह्मवित्पुण्यां च कीर्तिं लभते सुरभींश्च गन्धान् । सोऽपहतपाप्मानन्तां श्रियमश्नुते य एवं वेद, यश्चैवं विद्वानेवमेतां वेदानां मातरं सावित्री- सम्पदमुपनिषदमुपास्त इति ब्राह्मणम् ।

यो यज्ञ वेदबाट प्रतिष्ठित छ । वेद वाक (वाणी) मा प्रतिष्ठित छ । वाणी मनमा प्रतिष्ठित छ । मन प्राणमा प्रतिष्ठित छ । प्राण अन्नमा प्रतिष्ठित छ । अन्न भुमिमा प्रतिष्ठित छ । भूमि जलमा प्रतिष्ठित छ । पानी तेजमा, तेज वायुमा, वायु आकाशमा, आकाश ब्रह्ममा, ब्रह्म ब्रमावेत्रा वाहुनमा, प्रतिष्ठित छ । यसरी ब्रह्मज्ञानीले पुण्य एवम् कीर्तिलाई प्राप्त गर्दछ तथा सुरक्षित गन्धलाई प्राप्त गर्दछ, त्यस्तो व्यक्ति पापरहित भएर अनन्त ऐश्वर्य प्राप्त गरि त्यसलाई भोगदछन् ।

पछिल्ला खण्डमा यज्ञलाई सर्वोत्तम भनिएको छ तर ध्यान राख्नु पर्ने कुरा यो हो कि जस्ले यो यज्ञलाई जान्दछु भन्दछ उस्ले यज्ञलाई जानेको हुदैन । कारण यो हो कि आर्को मानिसको कुनै कार्यकी ब्रह्मरूपलाई देखेरमात्र उस्को वारेमा राम्रो या नराम्रो भए नभएको अनुमान गर्न सकिन्छ तर यथार्थमा कामको वाहिरीरूपबाट यज्ञको कुनै सम्बन्ध छैन त्यो त आन्तरिक भावनामा निर्भर हुन्छ । यो हुन सक्दछ कि कुनै व्यक्तिले ठूला-ठूला दान, पुण्य, होम, अग्निहोत्र, ब्रह्मभोज, तिर्थयात्रा आदि गर्दा हुन् तर त्यसमा कर्ताको उद्देश्य यश लुट्नु र फाईदा उठाउँनु छ भने

त्यसलाई पूण्य काम मानिदैन, जस्तो कि डाक्टरले अपरेसन गरेको सामान यस्तो कार्य पनि हुन सक्दछ जो देख्दा पाप जस्तो लाग्दछ तर कर्ताको सद्भावनाको कारणले श्रेष्ठ कर्म हो । त्यसैले कस्ले यज्ञ गरिरहेका छन् कस्ले गरेको छैन यस्को निर्णय ती व्यक्तिहरूको अन्तरात्माले नै गर्न सक्दछ । बाहिरी मानिसको लागि धेरै अंशमा त्यसबारे जान्न संभव भएता पनि पूर्ण रूपमा सकिन्न ।

पछिल्लो खण्डमा जुन १२ कडीहरूलाई एक क्रमबाट गनिएको थियो यस कण्डिकामा त्यस्लाई पछिल्तिरबाट भनिएको छ अर्थात क्रम उल्टो गरिएको छ ।

यो यज्ञ वेदहरूमा वोली, वोली मनमा, मन प्राणमा, प्राण अन्नमा, अन्न भूमिमा, भूमि जलमा, जल तेजमा, तेज वायुमा, वायु आकाशमा, आकाश ब्रह्ममा प्रतिष्ठित छ । यस प्रकार यस श्रृंखलामा एउटा टुप्पो बाहुन छ भने आर्को यज्ञ छ । एउटा टुप्पो यज्ञ हो भने आर्को बाहुन हो । अर्को प्रकारबाट यसलाई यसो भन्नुहोस् कि सद्ज्ञान र सत्कर्मबाट ओत-प्रोत छ । त्यहि बाहुन हुन् ।

जस्ले यस प्रकारबाट जान्दछ जो ब्रह्मज्ञानी हुन्छन्, उसैले त्यस सुगन्धसरी उड्ने कीर्तिलाई प्राप्त गर्दछ । उ निष्पाप भएको हुनाले उस्ले अनन्त ऐश्वर्यलाई भोग्दछ । उ ज्ञानको उपासक बनेर यस वेदमाता गायत्रीको उपनिषद उपासक वन्दछ अर्थात यस उपनिषदमा वर्णित महान ब्रह्मज्ञानलाई आफ्नो अन्तःकरणमा धारणा गरेर उस्लाई आफ्नो जीवनमा ओतप्रोत बनाउँदछ । यस्तो व्यक्ति नै बाहुन हुन्छ, यो शास्त्रहरूको अभिवर्णन हो ।

गायत्री रामायण

यो प्रसिद्ध छ कि वाल्मीकि रामायणको रचनाको मूल आधार गायत्री मन्त्र हो । गायत्री मन्त्रको व्याख्याको रूपमा यस महान ग्रन्थको रचना भएको हो ।

वालमीकि रामायणमा २४ हजार श्लोकहरू छन् । एक-एक अक्षरको व्याख्या स्वरूप एक-एक हजार श्लोक रच्नु भएको छ अथवा यसो भन्न सकिन्छ कि एक-एक हजार श्लोकहरूमा गायत्रीको एक-एक अक्षरको संपुट दिइएको छ ।

आजकल वाल्मीकि रामायणको जुन संस्करण पाइन्छ, त्यसमा श्लोकहरूको संख्या समान छैन र त्यसमा पनि काफि अन्तर छ । यसबाट प्रतित् हुन्छ कि बीचको अन्धकार युगमा यवनकालमा कति श्लोकहरू नष्ट भ्रष्ट भए होलान् । अन्य ग्रन्थहरूको जस्तै साम्प्रदायिक उतार चढावको जोशमा संभव छ वाल्मीकि रामायणमा पनि केही श्लोक जोड़िएका होलान् या त्यसबाट केही झिकिएका होलान् । रामचन्द्रद्वारा मासुको प्रयोग हुनु यस्तै निषिद्ध कुरा हो, जुन पछिबाट जोडिए जस्ता छन्, अन्यथा विश्वास हुदैन कि भगवान रामचन्द्र जब वनवासमा यति वनेर गइरहेका थिए, लक्ष्मणबाट मासु पकाउँन लगाएर सिता र लक्ष्मण समेतले खानु ।

यस प्रकारको गड्बडीमा श्लोकहरूको संख्याको क्रम पनि विग्रियो । प्रति हजार श्लोकलाई वेद गायत्री अक्षरको सम्पुट दिएर महर्षि वाल्मीकिले आफ्नो ग्रन्थमा मिलावट रोक्न चाहनु भएको थियो तर त्यसो हुन सकेन । आज हामीलाई खालि अव्यवस्थित क्रमवाला पुस्तकहरू नै प्राप्त हुन्छन् । राम्ररी नियालेर हेरेमा कहीकही ४-६ श्लोकहरू अगाडी पछाडी पनि परेका छन् भने कहि यो अन्तर सयकड़ौसम्म पुगेका छन् ।

यति हुदा पनि प्रति सहस्रमा गायत्रीको अक्षर भएको यस क्रमलाई आकस्मिक भन्न सकिदैन किनकी अन्य कुनै मन्त्रको यस्तो संपुट प्राप्त हुदैन । अन्जानमा यस्तो संपुट लाग्न सक्दैन । महर्षि वाल्मीकिले यसलाई धेरै बुझेर मात्र लगाउँनु भएको छ ।

यस गायत्री सम्पुटको कारण जानि नसक्नु कति रहस्य र कारणहरू होलान ति सवैलाई जान्न त आज कठिन छ तर ती संपुटवाला श्लोकहरूमा दृष्टि दिएमा ती बहुत महत्वपूर्ण प्रतित हुन्छन् । त्यसो त त्यस्मा संकेत रूपबाट एउटा ठूलो महत्व या वार्तालापको परिचय देखिन्छ । त्यै पनि गंभिर दृष्टि दिएमा यो प्रतित हुन्छ कि त्यसमा संकेत रूपबाट एउटा ठुलो महत्वपूर्ण शिक्षा भरिएको छ । जुन शिक्षालाई ठीक प्रकारबाट अमल गरेमा मानिसको जीवन असाधारण विशेषताबाट परिपूर्ण हुन सक्तछ ।

यो चौबीस अक्षरहरूको आरम्भको चौबीस श्लोकहरूलाई नै 'गायत्री रामायण' भनिन्छ । यस श्लोकहरूको गर्भमा संकेत रूपमा लुकेको मर्महरूलाई संभ्रेर त्यसलाई हृदयांगम गर्ने मानिसले संपुर्ण वाल्मीकि रामायणको फाइदा प्राप्त गर्न सक्तछन् । यस अगाडी गायत्रीको चौबीस अक्षरबाट सुरू हुने श्लोकहरूको यहाँ विवेचना गरिन्छ ।

तपः स्वाध्याय निरतं तपस्वी वाग्विदां वरम् ।
नारदं परिपप्रच्छ वाल्मीकिर्मुनिपुंगवम् ॥ ॥१॥ वा.रा. वालकाण्ड १/९

अर्थ – तप र स्वाध्याय गर्नेहरू सवै प्रधान र मुनिहरूमा श्रेष्ठ नारदजीले तपस्वी वाल्मीकिसँग सोध्नु भयो ? यस श्लोकमा दुइ पहेलीलाई बुझाइएको छ । नारदजीलाई दुइ पद दिइएको छ ती पदहरूको कारण पनि भनिएको छ । नारदलाई सर्वप्रधान विद्वान र मुनिहरूमा श्रेष्ठ भनिएको छ । सर्वप्रधान विद्वान उहाँलाई किन भनियो ? के नारदजीले व्यासजी सरह अठार पुराण लेख्नुभएको थियो या उहाँले केही अरू यस्तो विशेषताहरू देखाउँनु भएको थियो जुन अन्य विद्वानहरूबाट भएका थिएनन् । यदि यस्तो होइन भने उहाँलाई सर्वश्रेष्ठ विद्वान किन भनियो ? या फेरी वाल्मीकिजी झुठो थियो जस्ले जारदजीको अत्युक्तिपूर्ण प्रशंसा गरे ?

यस श्लोकमा त्यो कारण पनि स्पष्ट गरिदिएको छ जुन कारणबाट नारदजीलाई सर्वोष्ठ विद्वान भनिएको छ । त्यो कारण हो शास्त्रको चिन्तन् । किताव पढ्ने पढाकुहरू त धेरै नै छन् जस्को जीवन त केवल पुस्तकको अध्ययनमा नै विते होलान् । हजारौ लाखौ पुस्तक जस्ले पढिसकेको होस् के यस्ता व्यक्तिहरूलाई सर्वश्रेष्ठ विद्वान भन्न सकिन्छ ? होइन, यस्तो हुन सक्तैन । किताव पढनेले ज्ञान बढाउँन सक्दछ तर त्यस्बाट आत्मिक फाईदा हुन सक्दैन । व्यक्ति भलै शास्त्रलाई थोरै पढुन् तर त्यस्को चिन्तन धेरै होस् । शास्त्रको अर्थ, आदेश मर्म, महत्वहरूमा गंभिरतापूर्वक मनन् गर्नु, आफ्नो आत्माको अध्ययन गर्नु र आत्म मन्थनबाट जुन नवनीत निक्लन्छ त्यसलाई पचाएर आत्मसात गर्नु नै यो स्वाध्यायको तथ्य हो । जस्ले यसप्रकार शास्त्र सेवन गर्दछ त्यही विद्वान सर्वश्रेष्ठ कहलाउँदछन् । त्यसैले नारदजीलाई विद्वानहरूमा सर्वश्रेष्ठ भनियो ।

अर्को पदवी उहाँलाई मुनिहरूमा श्रेष्ठ दिएको छ , यस्तो किन भनियो ? यस्को उत्तर हो तप । मनन् गर्नेहरूलाई मुनि भनिन्छ । यस्ता अनेक छन् जस्ले सत्य तत्वहरूलाई मनन् गर्दछन् तर त्यतिले मात्र पुग्दैन । जस्मा आदर्शको लागि घोर प्रयत्न गर्ने लगन हुन्छ र त्यस प्रयत्नको लागि ठुलो कष्ट सहने साहस हुन्छ । त्यहि तपस्वी मुनिहरूमा श्रेष्ठ हुन्छन् । नारदजीले क्षणभर पनि चैन नगरि आफ्नो उद्देश्य पुर्तिको लागि यता उति घुम्दै हिड्दै थिए लोकसेवाका लगि उहाँले आफ्नो सारा जीवन उत्सर्ग गरिसक्नु भएको थियो । यस श्लोकमा नारदजीलाई माध्ययम वनाएर ती स्वाध्यायलाई सर्व श्रेष्ठता वर्णन गरिएको छ । गायत्री रामायणको पहिलो श्लोकमा हामीलाई तपस्वी र स्वाध्यायशिल हुन सदुपदेश दिन्छ ।

स हत्वा राक्षसान् सर्वान् रघुनन्दनः ।
ऋषिभिः पूजितस्तत्र यथेन्द्रो विजये पुरा ॥ ॥२॥ वा.रा.वालकाण्ड ३०/२४

अर्थ – "यो नष्ट गर्नेखालको समस्त राक्षसलाई रामचन्द्रजीले मार्नुभयो। ऋषिहरूले उहाँको यस्तो पुजा गरे कि जुन प्रकारले पहिलो असुर विजय गर्दा इन्द्रको सम्मान र पूजा भएको थियो"।

यस दोस्रो श्लोकमा तीन तथ्य लुकेका छन् – (१) यज्ञ नष्ट गर्नेलाई राक्षस मान्नु, (२) राक्षस मार्नु र (३) राक्षसलाई मार्नको लागि विवेकद्वारा प्रोत्साहित गरिनु।

राम्रो काममा जस्ले वाधा गर्दछन् जनताको सुख शान्तिमा विघ्न पुऱ्याउँदछन्, पुण्यको प्रथालाई रोकेर पापको प्रणालीलाई चलाउँदछन्। त्यस्ता लोक कण्टक मानिसहरू राक्षस हुन् जनताका शत्रु हुन। यस्तो मानिस प्रति घृणाको भाव जागृत राख्नु आवश्यक छ अन्यथा उनिहरूले हाम्रो उपेक्षा, लापरवाही, आँखा बन्द देखेर, निर्भय हुन्छन् र झन उत्साह सहित आफ्नो काम गर्दछन्। त्यसैले समाज बिरोधि, देशद्रोही, लोकका रोडाहरू माथि हाम्रो आँखा चनाखो हुनुपर्दछ। उनिहरूको करतुतबाट सावधान रहनु, अरूलाई सावधान गराउँनु र उनिहरूको विपक्षमा वातावरण तयार गराउँनु, जस्ले गर्दा ती राक्षसी बृत्तिहरूमा निर्भय भएर वढ्न रोकियोस्।

यस्ता मानिसहरूको निमित्त आर्को उपाय छ – त्यस्को दमन, जहाँ व्यक्तिगत रूपबाट लड्नु अनिवार्य आवश्यक छ, त्यहाँ अर्को कुरा पनि छ तर अन्य असाधारण अवसरहरूमा राज्यद्वारा त्यस्ता मानिसलाई दण्ड दिने हुनुपर्दछ। त्यसैले दण्ड शक्ति सरकारमा हुनुपर्दछ र अन्यायको आधारमा तिनिहरूलाई दण्ड, सजाय गर्नुपर्दछ। ऋषिहरू स्वयंले राक्षसहरू मारेका थिएनन्। विश्वामीत्रले राम र लक्ष्मण जस्ता राजपुत्रहरूलाई धनुष विद्या सिखाएर ती राक्षसहरू मराएका थिए। चाहेको भए विश्वामित्रले नै ती राक्षसहरूलाई मार्न सक्दथे तर प्रजाद्वारा प्रजालाई दण्ड दिनु उचित नमानेर यस्लाई उनिहरूले राज्याश्रयमा प्राप्त गराईएको थियो। हामीले पनि दुष्टहरूको दमनको लागि राज्य शक्ति नै प्रयोग गर्नु पर्दछ।

तेस्रो कुरा यो हो कि ऋषिहरूद्वारा राज्य शक्तिको पूजा। दुष्टहरूसँग लड्ने शक्तिका साथ हाम्रो पुरा पुरा सहयोग सहानुभुती हुनुपर्दछ। यो हुन सक्दछ कि हाम्रो कसैसित कुनै कारणबस विरोध होला असंतोष तथा द्वेष होला जब राक्षसत्वको दमनका कुरा आई पर्दछन् तब त्यसलाई पुरा पुरा मेटाएर एक जुट भएर राक्षसत्वलाई समाप्त गर्नुपर्दछ। सैद्धान्तिक तथा व्यक्तिगत विचारधारा या विरोधलाई त्यसवेला ध्यान दिनु हुन्न। वीर-पूजाको प्रथा प्राचिन हो। इन्द्र आदिको पूजा पनि उन्ले असुरमाथी विजय पाएका कारण भएका हुन्। विघ्न, कष्ट तथा असुरतासँग जस्ले लड्दछन्, जुभ्दछन् उनिहरू नै हाम्रो प्रशंसा, प्रोत्साहन एवम् सहयोगका अधिकारी हुन्।

विश्वामित्रः सरामस्तु श्रुत्वा जनक-भाषितम्।
वत्स राम धनुः पश्य इति राघवमब्रवित्॥ ॥३॥ वा.रा.वालकाण्ड ६७/१२

अर्थ –"रामसँग विश्वामित्रले जनकको कुरा सुनेर रामचन्द्रलाई भन्नुभयो वत्स धनुषलाई हेर"। "यस कथनलाई धेरै मानिसले पुरा गर्न सकेनन्, त्यसैले यो काम मबाट पनि पुरा हुन सक्तैन"। यस प्रकारको डरबाट अनेकौ सुयोग्य व्यक्तिले पनि आफ्नो प्रतिभालाई कुण्ठित गर्दछन् र हीनताबाट ग्रसित हुन्छन्। यस्तो हुनु उचित होइन। कत्ति पटक त यस्तो देखिएको छ कि जुन काम ठूला मानिसको लागि कठिन थिए, ती सानाहरूले पुरा गरेर देखाए। जनकको धनुष *'भुप सहस दश एकहि वारा। लगे उठावन टहरिन टारा'* को अनुसार बडो भारी कार्य बनेको थियो। विश्वमित्र जान्दथे कि त्यो शिक्षक राममा आउँन सक्दछ र त्यसबाट डराओस् तब आधा काम विफल हुन सक्दछ। त्यसैले उहाँले प्रोत्साहन दिदै भन्नुभयो – वत्स राम यस धनुषलाई हेर!

जुन कठिनाई हाम्रा सामु आई लाग्दछन् त्यस्को कल्पना पनि वडो डरलाग्दो हुन्छ। यस्तो लाग्दछ कि त्यस विपत्तिहरूले के-के विघ्न उपस्थित गराउँने छ तर जव मानिस साहसपूर्वक त्यससँग

जुध्न खडा हुन्छन् तब ती विघ्नहरू सरल भएर जान्छन् जसरी रामको लागि धनुष सरल भएको थियो । उर्दूमा भनाइ छ "जो साहसी पुरूष हुन्छन् उनिहरूलाई इश्वरले नै सहायता गर्दछन्" । कठिनाईलाइ देखेर हामी झिझकिनु, डराउँनु या घवराउँने हुनुहुदैन बरू दृढतापूर्वक त्यसलाई हल गर्न अग्रसर हुनु पर्दछ । यो नै श्लोकको तात्पर्य हो ।

तुष्टावास्य तदा वंशं प्रविश्य स विशांपतेः ।
शयनीयं नरेन्द्रस्य तदासाद्य व्यतिष्ठत ॥ ॥४॥ वा.रा. अयोध्या काण्ड१५/१९-२०

अर्थ – "राजाको शयनागरसम्म उनि (सुमन्त) गए र त्यहाँ उन्को वंशको प्रशंसा गरे " । प्रशंसा एउटा यस्तो उपाय हो जसद्वारा त्यस स्थानसम्म सजिलैसँग पुग्न सकिन्छ जहाँ पुग्न साधारणतः कठिन हुन्छ । राजाको शयनागरमा जो कोहिले प्रवेश पाउँन सक्दैन तर सुमना त त्यहाँ पनि गए । उहाँले उन्को वंशको अहं भावको विचरलाई प्रशंसा गरे ।

अहं पोषण र काम सेवन संसारको यो दुइवटा प्रमुख विलाश हो । मनः क्षेत्रको सवभन्दा प्रिय विलास प्रशंसा हो । आफ्नो प्रशंसा सुनेर सवैजसो नै दंगदास हुन्छन् । सर्प र मृग संगितको ध्वनिमा मुग्ध भए जस्तै मानिसको लागि मधुर संगित नै उस्को आत्म प्रशंसा हो ।

यस श्लोकमा प्रशंसाको महत्वको वर्णन छ । यो एउटा हथियार हो जस्को उपयोगद्वारा राम्रा तथा नराम्रा परिणाम निस्कन्थे । खुसामदी, चालाक, धुर्त, ठग मानिसहरू अनुचित प्रशंसा गरेर अरूको गर्वलाई फुलाउँदछन् मानो म त्यस्तै नै छु । आफ्ना त्रुटिहरू देखिदैन र राम्राहरू अनुचित रूपबाट बढेको चढेको देखिन्छ, जस्ले गर्दा उस्को दिमाग अज्ञान ग्रस्त एवम् भ्रान्त भइ हाल्दछन् । फलस्वरूप त्यस्का कार्यहरू पनि बेढंगका हुन्छन् । राजाहरू, तल्लुकदारहरू, धनिहरू, अफसरहरू आदिमा यस प्रकारको खुशामदबाट उत्पन्न हुने अनेक विकार पाइन्छ तर यदि प्रशंसाको सदुपयोग भयो भने त्यस्ले उचित रीतिवाट कसैको उत्साह एवम् वास्तविक गुणहरूलाई राम्रोसँग अगाडी राख्न सक्दछ । त्यस्लाई अरू धेरै बढाउँने शुभकामना गरियोस् तब त्यसले उस्को उत्साह र आत्मवल बढाउँछ, प्रशंसाको रक्षाका लागि उ खरावीबाट बच्दछ जस्तो कि सफा कपडावाला मानिस धेरै सम्हलेर उठबस गर्दछ । कपडा मैलो नहोस् भन्ने खुव ध्यान राख्दछ तर जस्ले कपडा मैलो लगाएका छन् उसलाई कुनै सतर्कता अप्नाउँनु पर्ने आवश्यकता नै पर्दैन । प्रशंसा स्वच्छ ओड्ने हो र निन्द्रा भुत्रो । हामीले आफ्नो सबै परिचितलाई सफा कपडा लगाउँन दिनुपर्दछ जस्ले गर्दा उस्ले लोक जीवनमा सावधानी र सुरूचि सिकोस् ।

वनवासं हि संख्याय वासांस्याभरणानि च ।
भर्तारमनुगच्छन्त्यै सीतायै स्वसुरो ददौ ॥ ॥५॥ बा.रा. अयोध्याकाण्ड ४०/१४

अर्थ – "वनवासको दिन गनेर पतिसँगै वनवास जाने सीतालाई ससुराले वस्त्र आभुषण दिए" ।

भविष्यमा आइपर्ने कठिनाइहरूलाई ध्यानमा राखेर त्यस्को समुचित तैयारी गर्नु यो श्लोकको तात्पर्य हो । पुर्व कर्मको फलस्वरूप आज हामीलाई राम्रो परिस्थिति प्राप्त छ । अव कुनै राम्रो नगरेमा भविष्य अन्धकारमय हुन्छ, तसर्थ बुद्धिमान मानिसहरू भविष्यको चिन्ता गर्दछन् । आउँदा जीवन सुख-शान्ति एवम् आनन्द उल्लासका साथ वितुन् त्यस्को लागि उनिहरू शुभ कर्म गरेर अत्याधिक पुण्य संचय गर्दछन् । यस्तो हामीले पनि गर्नु पर्दछ ।

राजा सत्यं च धर्मश्च राजा कुलवतां कुलम् ।
राजा माता-पिता चैव राजा हितकरो नृणाम् ॥ ॥६॥ वा.रा.अयोध्याकाण्ड ६७/३४

अर्थ – "राजा सत्य र धर्म हो । कुलवानहरूको कुल हो माता-पिताको तुल्य हुन् र मानिसहरूका हितकारी हुन्" । राजाद्वारा प्रजाको हितको लागि सत्यको आधारमा चल्ने राज्यलाई सुराज्य र अन्य

राज्यलाई कुराज्य भन्दछन् । यस श्लोकमा सुराज्यको वारेमा प्रशंसा गरिएको छ । त्यस्को श्रेष्ठता भनेर सुराज्यद्वारा निर्धारित नियमको पालना गराउँन प्रोत्साहन गराउँनु हो । प्रत्येक सभ्य नागरिकको यो कर्तव्य हो कि समाजहितको राज्य नियम, इश्वर धर्मको आज्ञांहरूको समान रूपबाट आदर गरून् र त्यस्को पालना गरून् । राज्य भक्तिको तात्पर्य हो देशभक्ति । यस देशभक्ति एवम् समाज भक्तिको लागि प्रेरणा दिन्छ ।

निरीक्ष्य स मुहूर्तं तु ददर्श भरतो गुरूम् ।
उटजे राममासिनं जटामण्डलधारिणाम् ।। ।।७।। वा.रा.अयोध्याकाण्ड ९९/२५

अर्थ –"भरतले तत्काले जटाधारी रामलाई त्यस कुटीमा वसेको देखे " ।

इश्वरको ऐश्वर्य ठूला-ठूला वैभवशाली भवन, खजाना र भण्डार मौजुद छन् । वैभववाला इश्वर प्रत्येक वैभवबान पदार्थमा हामीले झलमलाउँदो देख्दछौ तर यदि इश्वरको सत्‌गुणि स्वरूपको ब्रह्माको जटाधारी, त्याग मुर्ति रामको दर्शन गर्नु छ भने उहाँलाई कुटीमा नै पाइन्छ ।

महात्मा गांधी दरिद्र जनतालाई दरिद्र नारायण भन्ने गर्नुहुन्थ्यो । उहाँलाई इश्वरको सर्वोत्तम झाँकी दरिद्रतामा र दीनको झोपडीमा हुन्थ्यो र त्यसैमा उहाँलाई इश्वरको सर्व श्रेष्ठ मन्दिर दृष्टिगोचर हुन्थ्यो । छाप्राहरू साद्‌गी, अपरिग्रह, एवम् त्याग बृत्तिको प्रतिनिधित्व राख्दथ्यो । जहाँ यी गुणहरू थिए त्यहाँ जटाधारी राम सत् शक्तिबाट आच्छादित ब्रह्माको दर्शन हुन सक्दथ्यो । यस्तो दर्शन उन्को थियो होला जुन भरतको समान निर्मल एवम् सरल अन्तःकरणवाला हुन् । विवेकवान् व्यक्तिहरूले आफ्नो दृष्टिकोणलाई भरतको जस्तो अन्तःकरणलाई सरलतामयी छाप्रो बनाओस् तब नै उस्लाई जटाधारी रामको दर्शन हुन्छ । मुकुटधारी राम त अन्यत्र पनि देख्न सकिन्छ । त्यस्को झाकि त अयोध्याको महलहरूमा पनि हुन्छन् जटाधारी रामको घर त छाप्रो नै हो ।

यदि बुद्धिः कृता द्रष्टुमगस्त्यं तं महामुनिम् ।
अद्यैव गमने बुद्धिं रोचयस्व महामते ।। ।।८।। वा.रा. अरव्यकाण्ड ११/४३

अर्थ –"हे महामति यदि तिमिलाई अगस्त्यजीको दर्शनको इच्छा छ भने आज नै जाने विचार गर"

अगस्त्यजी भन्नुहून्छ कल्याणलाई जस्ले महामति, कल्याणको दर्शन गर्न चाहन्छ आत्म साक्षत्कार गर्न चाहन्छ अर्थात कुनै प्रकारको भौतिक मानसिक सफलता चाहन्छ भने उस्ले आफ्नो उद्देश्य पुर्तिको लागि आजबाटै प्रयत्न गर्न थाल्नुपर्दछ । भोली गर्छु भन्नाले कुनै पनि कार्य पुरा हुदैन । किनकी भोली त कहिल्यै पनि आउँदैन ।

बर्तमान समय नै सवैभन्दा मुल्यवान् समय हो । जुन बितिसकेका छन् ती फर्केर आउँदैनन् त्यस्को चिन्ता र शोक गर्नाले केहि फाईदा मिल्दैन । जीवनको बहुमुल्य पूजिहरू त्यो घडी हो जस्लाई वर्तमान भनिन्छ । समयको सदुपयोग यो हो कि वर्तमानको एक-एक पललाई उत्तम भन्दा उत्तम प्रकारले उपयोग गरियोस् । जुन गर्नु अभिष्ट छ, त्यस्को लागि अवेर नगरी समय खेर नफाली वर्तमान मै त्यस्को लागि प्रयत्न गर्न शुरू गर्नुपर्दछ । यस श्लोकको अर्थ यही हो ।

भरतस्यार्यपुत्रस्य श्वश्रुणां मम च प्रभो ।
मृगरूपमिदं दिव्यं विश्मयं जनयिष्यति ।। ।।९।। वा.रा. आरण्य काण्ड ३/९८

अर्थ – "भरत, तपाई र मेरो सासहरूलाई यो दिव्य मृगरूपी खेलौना विस्मत गर्दछ, यदि त्यो जीवन समात्न नसके त्यै पनि त्यस्को छाला बडो राम्रो नै हुन्छ " ।

सबै मानिसहरूलाई प्रसन्नता दिने सुन्दर पदार्थ यदि पूर्ण मात्रामा प्राप्त हुन नसकेमा त्यसलाई कम मात्रा मै प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्नुपर्दछ । सद्‌गुण आफुमा जति मात्रामा हुन्छ त्यति मात्रामा बढी बढाउँनु पर्दछ । पूर्ण भए त सवभन्दा राम्रो यदि पुर्णता प्राप्त हुन नसके पनि जे जति पाउँन सकिन्छ न्युनाधिक मात्रा मै त्यस्को प्राप्त हुन संभव होस् त्यस्को लागि पनि प्रयत्न गर्नुपर्दछ । यदि पूर्ण सत्यवादी पूर्ण निष्पाप, पूर्ण सदाचारी वन्न नसके पनि हिम्मत हार्नुको अपेक्षा यहि नै राम्रो हुन्छ कि जति पनि थोरै धेरै सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ त्यस्को लागि प्रयत्न बारंबर जारी राख्नुपर्दछ ।

शिल्प, संगित, कलाकौशल, व्यायाम, भाषण, वक्तृत्व र अन्य भाषाहरूको ज्ञान केही अंशहरूमा भए पनि पाउँन सकेमा त्यस्को लागि प्रयास गर्नुपर्दछ । "पुरा अथवा केही छैन" को दुराग्रह भरेको नीतिका स्थानमा जति पाइन्छ त्यत्ति नै लिनु र धेरैको लागि प्रयत्न गर्नुपर्दछ भन्ने नीति लिनु यस्को आसय हो" । *सर्व नाशे समुत्पन्ने अर्धत्यजाति पंडित* को भावार्थ यहि हो ।

गच्छ शिघ्रमितो वीर सुग्रिवं तं महावलम् ।
वयस्यं तं कुरू क्षिप्रमितो गत्वाऽद्य राघव ॥ ॥१०॥ वा.रा.अरण्य काण्ड ७२/१७

अर्थ – "हे राघव ! तपाई यहाँबाट छिट्टै महावली सुग्रीवकहाँ जानुहोस् र आजै उहाँलाई आफ्नो मित वनाउँनुहोस् " ।

वलवानलाई आफ्नो मित्र वनाउँन ढिलो गर्नु हुन्न भन्ने यस श्लोकमा शिक्षा दिएको छ । लोक व्यवहारको लागि वलवानको सहारा एउटा ठुलो चिज हो । त्यसबाट ठुला-ठुला कठिनाइहरूको हल हुन्छ र उन्नतिको अनेक द्वारहरू खुल्दछन् । संगतको महिमा प्रसिद्ध छ जो आफुभन्दा वलवान छ उस्को समिपता र मित्रताबाट आफ्नो वल बृद्धि हुनु स्वभाविकै हो । अध्यात्मिक क्षेत्रमा पनि यस्तै हो जीवात्मा आफुभन्दा वलवान दैवी शक्ति प्राप्त गर्दछ । जुन क्षेत्रमा लाभन्वित हुनु छ उस्ले त्यसै क्षेत्रमा आफु भन्दा वलवान शक्तिहरूसँग छिटो नै मैत्री संवन्ध स्थापित गर्नुपर्दछ ।

देशकालौ भजस्वाध क्षममाणः प्रियाप्रिये ।
सुख-दुःखसहः काले सुग्रीववशगो भव ॥ ॥११॥ वा.रा. किष्किन्धा काण्ड २२/२०

अर्थ –"देश काललाई सम्झ । प्रिय अप्रियलाई तथा सुख दुःखलाई सहेर सुग्रिवको अधिन रहु" ।

मानिसले जस्तो स्थिति चाहन्छ जस्तो कामना र इच्छा गर्दछ त्यस्तै उसलाई प्राप्त होवस् यो आवश्यक छैन । देश कालको विचित्रताका कारण प्रारव्धको कारण कहिले काही मानिसले यस्तो परिस्थितिको सामना गर्नुपर्दछ जुन असुविधाजनक, कष्टजनक र कष्टदायी हुन्छन् यस्तो स्थितिलाई धैर्यपूर्वक सहनु पर्दछ । त्यसबाट मुक्त हुन प्रयत्न गर्नुपर्दछ । राम्रा-नराम्रा तथा सुख-दुःखको परिस्थितिमा मानिसले विचलित हुनु हुदैन बरू त्यसबेला मनलाई दृढ गरेर आफ्नो मानसिकताको वल देखाउँनु पर्दछ । हिम्मत बनाउँनु पर्दछ ।

वन्दितव्यास्ततः सिद्धास्तपसा वीतकल्मषाः ।
प्रष्टव्या चापि सीतायाः प्रबृत्तिर्विनयान्वितैः ॥ ॥१२॥ वा.रा. विष्किन्दा काण्ड ४३/३२-३३

अर्थ –"निष्पाप सिद्ध तपश्वीलाई प्रणाम गर्नु र उनिहरूसँग विनयपूर्वक सीताको ठेगाना सोध्नु" ।

आत्माज्ञानको शिक्षा जो कोहीबाट लिनु हुन्न । गुरू जसलाई पनि बनाउँन हुन्न बरू पहिले नै यो थाहाँ पाउनुपर्दछ कि आत्मज्ञानको गुरूमा तीन गुणहरू युक्त छ वा छैन ? ती गुणहरू हुन् – (१) निष्पाप, (२) अनुभवी एवम् सफलता प्राप्त र (३) तपश्वी । जस्मा यी तीन गुणहरू हुन्छन् उनी आध्यात्मिक शिक्षा दिने अधिकारी हुन सक्तछन् । पापात्मा, अनुभवहीन् तथा भोग परायण व्यक्ति

चाहे जतिसुकै चतुर बक्ता एवम् पंडित किन नहोस् उनीद्वारा शिक्षा ग्रहण गर्नमा पथभ्रष्ट हुने तथा ठगिने संभावना रहन्छ ।

विश्वसनीय पथप्रदर्शक प्राप्त भएमा सर्वप्रथम उहाँलाइ प्रणाम गरेर विनयपूर्वक प्रश्न गर्नु पर्दछ । यस प्रकार उचित जिज्ञासा साथै शिष्टाचार र शिष्यभावले सोध्नाले योगय उचित गुरूद्वारा उचित पथ प्रदर्शन पाईन्छ । यस श्लोकमा आत्मज्ञानी गुरूको लक्षण र चेलाद्वारा प्रश्न गर्ने शैलीलाई उल्लेख गरिएको छ ।

स निर्जित्य पुरीं लंकां श्रेष्ठां तां कामरूपिणीम् ।
विक्रमेण महातेजा हनूमान् कपिसत्तम ॥ ॥१३॥ वा.रा. सुन्दर काण्ड ४/१

अर्थ – "कपि श्रेष्ठ महा-तेजश्वी हनुमान्ले पराक्रमबाट कामरूपिणी लंकालाई जिते" ।

काम वासना रूपी लंका देख्नमा बडो आकर्षक लोभलाग्दो र स्वर्णिम देखिन्छ । त्यसलाई जित्न बडो कठिन हुन्छ । यस कामवासनारूपी सुनको लंकामा असुर कुल आनन्दपूर्वक निवास गर्दछन् । सबै असुर आन्तरिक शत्रु तबसम्म सुरक्षित रहन्छन् जबसम्म उनिहरूको कामवासनारूपी लंकाको किल्ला सुरक्षित रहन्छ । यस रहस्यलाई बुझेर हनुमानजीले त्यस असुरपुरीलाई जित्नु पर्ने आवश्यकता बुझेर आफ्ना पराक्रमबाट ब्रह्मचर्यबाट शील, सदाचार एवम् संयमले त्यस कामवासनारूपि लंकालाई जित्नुभयो । असुरतालाई हराउँनु छ भने कामवासनालाई जित्नु पर्दछ । यस विजयलाई ब्रह्मचर्यबाट गर्नुपर्दछ । हनुमानजीको जस्तो हामी सवैले वासनारूपी लंकालाई जित्न वा जलाउँनु पर्दछ ।

धन्या देवाः सगन्धर्वाः सिद्धाश्च परमर्षयः ।
मम पश्यन्ति ये वीरं रामं राजीवलोचनम् ॥ ॥१४॥ वा.रा. सुन्दरकाण्ड २६/३९

अर्थ – "देवता, गन्धर्व, सिद्ध तथा ऋषिगण धन्य छन् जो मेरो राजिवलोचन, वीर रामलाई हेर्दछन्" ।

उनिहरू भन्दछन् जस्ले परमात्मालाई देख्दछ, परमात्मा सवैको नजिक छन् । सवैको भित्र इश्वर परमात्मा छन् । चारैतिर सर्वव्याप्त छन् । उ विना एक इन्च पनि खालि छैन त्यै पनि मायाजालमा परेका मानिस उन्लाई देख्न सक्दैनन्, सोच्दछन् परमात्मा आफु भन्दा कति टाढा छन्, उहाँलाई प्राप्त गर्न र देख्न कति कठिनाई झेल्नु पर्दछ र कति कठिन छ ? उनिहरू आफ्नो आँखाबाट इश्वर नदेखेर खराबी काममा लाग्दछन् जस्को दिव्य नेत्र खुलेका छन् उनिहरूको भित्र वाहिर चारैतिर र कण-कणमा परमात्माको दर्शन हुदै रहन्छ । यस दिव्य झाँकिबाट उनिहरूको अन्तःकरण तृप्त हुन्छ र सात्विक कर्म, स्वभाव कस्तुरीको जस्तो सुगन्ध वहन थाल्दछ र भित्र-भित्रै पवित्र हुन्छन् । दिव्यदर्शी मानिसहरूलाई देव गन्धर्व सिद्ध ऋषिका पदवी दिँदै यस श्लोकमा उनिहरूको गुणगान र उनिहरूलाई धन्य भनिएका छन् ।

मंगलाभिमुखी तस्य सा तदास्स्न्मिहाकपेः ।
उपतस्थे विशालाक्षी प्रयता हव्यबाहनम् ॥ ॥१५॥ वा.रा. सुन्दरकाण्ड ५३/२६-२७

अर्थ – "उनी त्यस समय कपिको मंगल गर्दथिन् त्यसैले विशालाश्री सीताले अग्निको स्तुति गर्नु भयो" ।

मङ्गलकामनाको लागि अग्निपूजाको वैदिक रीति प्रसिद्ध छ । अग्निहोत्र होम यज्ञसँग जुन शुभ कार्य गरिन्छन् यस्ले सधै सत् परिणाम उपस्थित गर्दछ । यज्ञको महिमा असाधारणा छन् । त्यसद्वारा रोगमुक्ति, वर्षा, पुत्र प्राप्ति तथा विवध कारणको पुर्तिदेखि लिएर सुद्धिसम्म हुन्छन् । अरूको मङ्गल-अमङ्गलको विधान पनि अग्नि पुजाद्वारानै शुरू गरिन्छ ।

अग्नि जीवन शक्तिलाई पनि भनिन्छ । जीवन शक्तिको बृद्धिबाट मङ्गल हुनु प्रत्यक्ष छन् जस्मा प्रयाप्त उष्णता हुन्छन् । तेजश्वीता छ उस्को सबै प्रकारबाट मङ्गलै मङ्गल हुन्छ । कृया शक्तिको मात्रामा बढोत्तरी हुनाले उस्को कार्यहरू सफलै सफल र शुलभ हुन्छन् ।

हितं महार्थ मृदु हेतुसंहित व्यतीतकालायतिसंप्रतिक्षणम् ।
निशभ्य तद्वाक्यमुपस्थितज्वर प्रसंगवानुत्तरमेतदब्रवीत ॥ ॥१६॥ वा.रा. वालकाण्ड १०/५०

अर्थ – "तीनै कालमा हितकारी सप्रमाण कोमल र अर्थयुक्त विभीषणको वचन सुनेर रावणलाई बडो क्रोध आयो र भन्यो" ।

यी व्यक्तिहरूलाई यस कुराको प्रयोजन रहदैन कि के उचित र के अनुचित हुन्छ ? के कल्याणकारी हो के अकल्याणकारी ? उनिहरूलाई आफ्नो अहंकार र स्वार्थ नै सर्वौपरि प्रतित हुन्छन् । उनिहरूको आफ्नो सनक हुन्छन् त्यस्को अतिरिक्त कुनै कुरालाई पनि उ सुन्न चाहदैन । रावणलाई विभीषणको हितकारी सप्रमाण कोमल र अर्थयुक्त वचनले केहि राम्रो प्रभाव परेन बरू रिसाएर उत्तर दिन थाले ।

"अन्धाको अगाडी रूनु आफ्नो आँखा दुःखाउँनु" उखानलाई यस श्लोकमा नीति वचनको रूपमा बुझाईएको छ । जुन मानिस मदोन्मत्त भइ रहन्छन् उनिहरू राम्रो कुरा पनि वुझ्दैनन् । उनिहरूलाई बुझाउँने अरू नै उपाय हुन्छन् ।

धर्मात्मा राक्षसश्रेष्ठः संप्राप्तोऽयं विभिषणः
लंकेश्वर्यमिदं श्रीमान्धुवं प्रप्नोत्यकेरकम् ॥ ॥१७॥ वा.रा. युद्धकाण्ड ४/१/६८

अर्थ – 'राक्षस श्रेष्ठ, धर्मात्मा विभीषण आउँदैछन् उनले नै लंकाको शत्रुहिन राज्यको उपयोग गर्नुहुनेछ" ।

शासक चाहे परिवारको होस् वैभव यूक्त होस् राज्यको होस् खास गरि यसमा विरोधी धेरै हुन्छन् तर उनिहरू यस्को अपवाद रहन्छन् । जो धर्मात्मा छन् जस्को दृष्टिकोण निष्पक्ष छ जस्ले न्यायलाई उदारतालाई सर्वोपरी स्थान दिन्छन् त्यस्ता मानिस उत्तरदायित्व, नेतृत्व, शासन र न्यायको वागडौर आफ्नो अधिनमा राखेर पनि कसैका शत्रु वन्दैनन् । विभीषण जस्तै न्यायपुर्ण दृष्टिकोण राखेर हामी सर्वप्रिय हुन सक्तछौ साथै जनताको हृदयमा शासन गर्न सकिन्छ ।

यो वज्रपाताशनिसंनिपातान्न चुक्षुभे नापि चचाल राजा ।
स रामवाणाभिहतो भृशार्तश्चचाल चापं च भुमोच वीर ॥ ॥१८॥ वा.रा. युद्धकाण्ड ५१/१३९

अर्थ – "जुन रावण बज्रपात तथा अग्नि प्रहारबाट समेत विचलित भएको थिएन उ रामको वाणबाट आहत भएर वडो दुःखी हुदै उस्ले वाण चलायो " ।

जुन मानिस बडो साहसी, लडाकु, र योद्धा हुन्छन् । संसारिक कठिनाइहरूको परवाह गर्दैनन् । कठिन प्रहार सहन गरेर पनि आफ्नो पराक्रम प्रदर्शन गर्दछन् । त्यस्ता वीर प्रकृतिका मानिसलाई पनि रामको वाणवाट अन्तरात्माको श्रापबाट व्यथित हुन्छन् । दवाइएका आत्माले जव क्रन्दन गर्दछ जीवन-धनलाई नराम्रोसँग वर्वाद गर्नको लागि कुबुद्धिलाई श्राप दिन्छन् तव अन्तरात्मामा पनि हाहाकार मच्चिन्छ । त्यस आत्मा प्रताडनाबाट ठुला-ठूला छाती पनी विचलित हुन्छन् ।

आफ्नो वाहुवलबाट मानिस कमजोरहरूलाई सताउँछन् र उनिहरूलाई लुटेर हराएर आफ्नो विजयश्रीमा घमण्ड गर्दछन् । सनातिना पराक्रमबाट बडो अभिमान गर्दछन् तर जव पापको दण्डस्वरूप कुनै दैवी प्रहार उनिहरूमा पर्दछ तब उनिहरूको होसै हराउँछ । अहंकारीले यो याद राख्नुपर्दछ कि उ भन्दा पनि वलियो सत्ता छ र उस्को प्रहारबाट उ एकै क्षणमा तहस नहस हुन

शक्दछ । निर्वललाई सताउँन त सकिन्छ तर निर्वलको अर्तनादसँग जुभ्न कठिन छ । उनिहरूले ठूला-ठुलाका घमण्ड समेत चुर-चुर गरिदिन्छन् । त्यसैले हामी इश्वरीय कोप र दैवी प्रकोपको दण्डलाई ध्यानमा राखेर आफ्नो आचरणलाइ ठीक राख्नुपर्दछ ।

यस्य विक्रममासाद्य राक्षसा निधगं गताः ।
तं मन्ये राघवं वीरं नारायणमनामयम् ।। ।।१९।। वा.रा. युद्ध काण्ड ७२/११

अर्थ – "जस्को पराक्रमबाट राक्षसहरूको मृत्यु भयो त्यस अनामय वीर राम धन्य छन्" ।

त्यस वीरपुरूषको पराक्रम धन्य छ जो स्वयं निष्पाप रहन्छ र कषाय कल्मषहरूलाई मारेर भगाउँदछ । स्वार्थको लागि धेरै मानिस पराक्रम देखाउँछन्, पराक्रम गर्नेको लोभमा अहंकारग्रस्त हुन्छ । यस्तो त सारधारण व्यक्तिहरूमा पनि देखिन्छन् तर धन्य त उनिहरू हुन्छन् जस्ले आफ्नो पराक्रमको प्रयोग केवल असुरत्व विनाशमा लगाउँछन् र त्यस पराक्रमलाई अलिकति पनि दुरूपयोग नगरेर आफुलाई पापको कुण्डमा खस्न दिदैनन्, पराक्रम र वीरताको यो नै श्रैष्ठता हो ।

न ते ददृशिरे रामं दहन्तमपिवाहिनीम् ।
मोहिताः परमास्त्रेण गान्धर्वेण महात्मना ।। ।।२०।। वा.रा. युद्ध काण्ड ९३/२६

अर्थ – "महात्मा रामले दिव्य गन्धर्वास्त्रद्वारा राक्षसहरूलाई मोहित गर्नुभएको थियो त्यसैले सेनालाई नष्ट गर्ने श्रीरामलाई देख्दैनथ्यो । उनिहरूको बुद्धि यस्ता भ्रम विमोहित हुन्छन् कि उनिहरूलाई देखाई दिदैन कि उनिहरूको सेनाको संहार कस्ले गरिरहेका छन् । उनिहरूलाई कस्ले कष्ट दिइरहेका छन् ? उनिहरूलाई यस्को ज्ञान हुदैन । उनिहरू संभन्छन कि हाम्रा शत्रुले हामीलाइ हानि पुर्‍याइरहेका छन् तर वास्तवमा यो हो कि आफ्नै असत् प्रणाली नै फलीत भएर विपत्तिको कारण बन्दछ । इश्वरीय प्रकृयाद्वारा ती पाप नै कष्ट बन्दछ । अज्ञानी मानिसहरू कष्टको कारण संसारिक परिस्थितिलाई संभन्छन तर वस्तुत स्थिति यो छ कि त्यस्को पाप नै उस्को ठुलो शत्रु हुन्छ । अदृष्य इश्वरले त्यस पापलाई नै गन्धर्व वाणले जस्तै फ्याक्दछ र त्यस्बाट उ आहात हुन्छ ।

प्राणम्य दैवतेभ्यश्च ब्राह्मणेभ्यश्च मैथिली ।
बद्धांजलिपुटा चेदमुवाचाग्निसमीपतः ।। ।।२१।। वा.रा. युद्ध काण्ड ११६/२४

अर्थ – "देवता र ब्राह्मणलाई प्रणाम गरेर सीताले हात जोडेर अग्निको नजिक गएर भनिन्" ।

सच्चा आत्माहरू कुनै कुरालाई प्रकट गर्नुबाट पूर्व देव र ब्राह्मणहरूको श्रद्धापूर्वक ध्यान राख्दछन् अर्थात उनिहरू यो सोच्दछन कि यस कथनको संबन्धमा श्रेष्ठ मानिसहरू के भन्दछन् ? चाहे दुनिया भरीका मूर्ख मानिसले कुनै कुरालाई मन पराउँन् तर यदि कम थोरै देवता र ब्राह्मणहरू अर्थात श्रेष्ठ पुरूषहरूले मूर्खको कुरालाई त्याज्य ठहराउँदछन भने त्यसकार्य संवन्धि आत्माको लागि त्यज्य हुन्छ ।

अर्को सत्गुणी अन्तःकरणवाला व्यक्ति चाहे वैभवमा कत्ति नै ठूलो किन न होस्, ब्रह्मकर्म उच्च चरित्रवाला व्यक्तिहरूको लागि उनि सदा भुक्दछ ।

सीताले अग्निको नजिक गएर भनिन् हामीलाई जे भन्नु छ तब अन्तःकरणमा निवास गर्नेवाला ज्योतीको समक्ष खडा भएर भन्नुपर्दछ । छल, कपट, असत्यको वोली उनिहरूको मुखबाट आउँछ जो इश्वरबाट टाढा हुन्छन् । अग्निको नजिक गएर अन्तःकरणको ज्योति समक्ष उपस्थित भएर यदि हामी आफ्नो मुख खोलौ वोलीवाट उच्चारण गरौ तव सदा सत्य नै मुखबाट निस्कन्छ ।

चालनात्पर्वतस्यैव गणा देवस्य कम्पिताः ।
चचाल पार्वती चापि तदाश्लिष्टा महेश्वरम् ।। ।।२२।। वा.रा. उत्तर काण्ड १६/२६

अर्थ – "पर्वत काँप्नाले शिवगण पनि काँप्न थाले र पार्वतीले पनि महादेवलाई अँगालो हालिन्" ।

आधार नै विचलित भएपछि सतहमा स्थित अन्य सवै वस्तुहरू पनि विचलित हुन्छन् त्यो चाहे जति नै ठुलो किन नहोस् । जस्तो कि भूइचालो आएपछि, पृथ्वीमा राखिएका सवै वस्तुहरू डावाडोल हुन्छन् ।

मानिसले आफ्नो दृष्टिकोणलाई जसरी निर्धारित गर्दछ त्यसै अनुसार संसारको वस्तु, कार्य, घटना तथा परिस्थितिहरूलाई राम्रो या नराम्रो लाग्दछ तर यदि पूर्व दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याएर त्यस्को ठाउँमा नयाँ प्रकारले सोच्ने प्रणालीलाई अपनाएमा रूचि वदलेको कारण सबै बदलेको जस्तो लाग्दछ । आज कुनै व्यक्तिले एक दृष्टिकोणलाई अपनाएको कारण घोर लोभी र कंजुस हुन्छ, यदि उस्लाई भोली नै कुनै नयाँ दृष्टि पाएमा उ उच्चकोटीको त्यागी हुन्छ । यसैप्रकार उल्टो परिवर्तन भए त्यो त्यागिबाट लोभी पनि बन्दछ । तात्पर्य यो हो कि जीवन परिवर्तनको मुख्य आधार हो जस्मा उभिएर मानिस सोच्दछ विचार्दछ र आफ्नो स्वार्थको निर्णय गर्दछ ।

संसारमा जति पनि व्यक्तिगत या सामुहिक परिवर्तन हुन्छन् यस्को मुल कारण दृष्टिकोणको आधारको परिवर्तन हो । हामी आफुलाई आफ्नो समाजलाई, जुन दिशामा परिवर्तन गर्न चाहन्छौ त्यस्तै त्यस्को दृष्टि, विचार र आधारशीलाको परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ । पर्वत काँप्नाले शिव पार्वती पनि काँपेका थिए अन्तर दृष्टि काप्नाले वाह्य जीवनको सारा जग हल्लिन्छ ।

दाराः पुत्राः पुरं राष्ट्रं भोगाच्छादनभोजनम् ।
सर्वमेवाविभक्तं नौ भविष्यति हरीश्वर ॥ ॥२३॥ वा.रा. उत्तर काण्ड ३४/४१

अर्थ –"वानर राज ! स्त्री, पुत्र, नगर, राष्ट्र, भोग, बस्त्र, भोजन यो हाम्रो अविभक्त संपत्ति हुनेछ" ।

संपत्ति, राष्ट्र, समाज र खाद्य सामग्रीलाई अविभक्त भनेर यस श्लोकमा वर्तमान समाजवादको सिद्धान्तको प्रतिपादन गरेको छ । इश्वर प्रदत्त जति पनि सामग्री यस संसारमा छन् त्यसमा मानव प्राणीको समान रूपमा अधिकार छ । आवश्यक अनुकुल सवैलाई यी वस्तुहरूको उपभोगको अधिकार हुनुपर्दछ । यीनै सिद्धान्तमा समाजवादको सवै आधारशीला खडा गरिएको छ । संपत्तिलाई वाडेर आफ्नो व्यक्तिगत रूपमा कव्जा गर्नु यस श्लोकमा विरोध छ । समाज तथा व्यक्ति दुवैको सम्मिलित भएको समर्थन छ । यी श्लोकहरू समाजवादको सिद्धान्तको मूल रूप र सुत्रधार हो ।

यामेव रात्रिं शत्रुघ्नः वर्णशालां समाविशत् ।
तामेव रात्रिं सीतापि प्रासूत द्वारकद्वयम् ॥ ॥२४॥ बा.रा. उत्तर काण्ड ६६/१

अर्थ – "जुन रात्रिमा शत्रुघ्न वाल्मिकी आश्रमको वर्णशालामा गए त्यसै राति सीताले दुइ छोराहरू पाइन्" ।

जुन दिन शत्रुलाई नाश गर्ने प्रेमलोभको मोहलाई, महललाई छाडेर ऋषि भावनाका प्रतिक त्यागरूपी वर्णशालामा पुग्दछ उसैमा आत्मारूपी सीता दुई पुत्र पाउँदछिन । (१) लव अर्थात ज्ञान र (२) कुश अर्थात कर्म ।

निस्वार्थ –निर्मल प्रेमले संसारभरमा शत्रुको भाव हटाईदिन्छ सवैलाई आफ्नो संभेर सबैको लागि सद्भाव धारण गर्दछ तब उस्को स्वभाविक फलितार्थ यो हुन्छ कि व्यक्तिले भोग र संग्रहको वासनालाई त्यागेर संयम र त्यागको नीति लिन्छ । यही शत्रुघ्नले वाल्मिकी धर्मशालामा पुग्नु हो । यस्तो स्थिति प्राप्त हुनुमा आत्मामा सद्ज्ञानको प्रकाश हुन्छ र त्यो सत्कार्यमा प्रबृत्ति रहन्छ । यो नै सीताका दुई छोरा पाउँनु हो । यो नै आत्मा उन्नतिको सिद्ध अवस्थाहरू हुन् ।

गायत्री रामायणको पछिल्लो चौबीस श्लोकहरूमा धर्म, नीति, समाज, स्वास्थ, आध्यात्मको रहस्यलाई प्रकाशित गरिएको छ । त्यस्को बाटो देखाइएको छ । यस अन्तिम श्लोकमा यो भनिएको छ कि त्यस्को आचरण गरे गर्नाले अन्तिम स्थितिमा के परिणाम निस्कन्छ ? अंतमा सीताका दुई छोरा जन्मन्छन् आत्माको काख सद्ज्ञान र सत्कर्मरूपी सन्तानबाट भरिन्छ । यी छोराहरू पाएर उन्ले आफ्नो सारा दुःखलाई विर्सेकि थिइन् । आत्म तपश्चर्या हो सारा शरीर क्लेषहरूलाई भुलेर यी दिव्य दुई छोराहरूबाट आनन्दले अच्छादित हुन्छन् । फेरी ति छोराहरूको आनन्दले ठेगानै रहदैन । सद्ज्ञान र सत्कर्म जस्लाई प्राप्त हुन्छ उस्को दुवै हातमा लड्डु हुन्छन् । उस्को आनन्दको सिमालाई कस्ले आँक्न सक्तछ ? यो परमानन्द नै गायत्रीको सिद्धि हो ।

यस चौबीस श्लोकहरू महर्षि वाल्मिकीले आफ्ना अनुभव र ज्ञानको निचोडबाट भर्नुभएको छ । उपर्युक्त पंक्तिहरूमा त्यस रहस्यतीर इशारा मात्र भएको छ । विज्ञ विचारक यस चौबीस सुत्रहरूमा लुकेका रहस्यहरूमा स्वतन्त्र चिन्तन गर्दछन् तव उनिहरूलाई अद्भुत ज्ञान रत्न यसमा लुकेको पाउँदछन् ।

गायत्री हृदयम्

यस *'गायत्री हृदयम्'* लाई कैयौ ग्रन्थहरूमा गायत्री उपनिषद पनि भनिएको छ । उपनिषदहरूमा ब्रह्मज्ञान र तत्वज्ञानहरूको चर्चा हुन्छन् । आत्म विवेचना र आत्म तत्वको प्राप्तिको त्यस्मा विवेचना गरिन्छ । यसमा पनि ती सवै विषयहरू समावेश भएका छन् त्यसैले यस्को उपनिषदमा ठीक नै भनिएको छ ।

तर गोपथ ब्राह्मणका केही कण्डिकाहरूलाई लिएर पनि एक उपनिषद प्रचलित छ । यसप्रकार एउटै नामको दुइ पुस्तक भएर धेरै भ्रममा पर्ने संभावना थिए । यस असुविधालाई ध्यानमा राख्दै यस उपनिषदलाई प्राचिन ग्रन्थहरूले 'गायत्री हृदयम्' नाम दिएका छन् । हामीले पनि त्यसैलाई अनुसरण गरेका छौ । यो 'गायत्री हृदयम्' र 'गोपथ ब्राह्मणमा' वर्णित कण्डिकाहरूको 'गायत्री उपनिषद' नामबाट नै उल्लेख गर्नेछौ । फेरी पनि यो गायत्री हृदयम् उपनिषद नै हो । यसमा बडो महत्वपूर्ण तत्वहरूको चर्चा गरिएको छ ।

ॐनमस्कृत्य भगवान् यज्ञवाल्क्यः स्वयंभुवं परिपृच्छिति । त्वं नो ब्रुहि ब्रह्मन् गायत्र्युत्पतिं-तुरियां श्रोतुमिच्छामि । ब्रह्मज्ञानोत्पत्तिं प्रकृतिं परिपृच्छामि ॥ ॥१॥

यज्ञवाल्क्यजी ब्रह्माजीसँग सोध्नुहुन्छ कि गायत्रीको उत्पत्ति कसरी भयो सुनाउँनुहोस् ? यसलाई सुन्ने इच्छा यस्ले भयो कि त्यस उत्पत्ति विज्ञानलाई जान्नाले ब्रह्मज्ञानको उत्पत्तिको पनि जानकारि हुन्छ । यस्को स्पष्ट तात्पर्य यो हो कि गायत्रीको उत्पत्ति जुन कारणले भएका छन् त्यही कारण ब्रह्मज्ञानका पनि हुन् । एउटै वस्तुको किन दुइबटा नाम हुन्छ ? यस दुवैमा एउटालाई जान्नाले अर्कोको वारेमा आपसे आप ज्ञान हुन्छ ।

श्री भगवान उवाच –

प्रणवेन व्यहुतयः प्रवर्तन्ते तमसस्तु परं ज्योतिः । कः पुरूष? स्वयम्भुर्विष्णुरिति । अथ ताःस्वांगुल्या मथ्नाति । मथ्यमानात् फेनो भवति । फेनाद् वुद्वुदो भवति बुदबुदादण्डं भवति । अण्डात् आत्मा भवति । आत्मन आकाशो भवति । आकाशाद्वायुर्भवति । वायोरग्निर्भवति । अग्नेरोङ्कारो भवति । ओंकाराद् व्याहुतिर्भवति । व्याहुत्या गायत्री भवति । गायत्र्याः सावित्री भवति । सावित्र्याः सरस्वती भवति । सरस्वत्या वेदाः भवन्ति । वेदभ्यो ब्रह्म भवति । ब्राह्मणो लोका भवन्ति । तस्माल्लोकाः प्रवर्तन्ते । चत्वारो वेदा सांगाः सोपनिषदः सेतिहासास्ते

सर्वे गायत्र्या प्रवर्तन्ते । यथाग्निर्देवानां ब्राह्मणो मनुष्याणां, मेरूः शिखरिणां, गंगा नदीनां, वसन्त हृतुणां, ब्रह्मा प्रजापतिनां, एवमसौ मुख्यः । गायत्र्या गायत्रीछन्दो भवति ॥ ॥२॥

भगवान् भन्नु हुन्छ – ॐकार र भूर्भुवस्वः को साथ त्यस परमज्योतीको सम्वन्ध हुन्छन् । जुन प्रकृतिको सत् र रजो गुणको स्पर्श त गर्छन् तर तमो गुणबाट सर्वथा टाढा छ । पहिलो सतोगुण हो त्यस्को उपासना गर्नेहरूमा सतोगुणको प्रबृत्ति वढ्दछ साथै रजोगुणी वैभव पनि पाइन्छ । जस्का हृदयमा आत्मज्ञान, संयम, धर्म, सुकर्म, सेवा, उदारता, प्रेम, एवम् आत्मीयताको सात्विक भाव प्रस्तुत हुन्छ उनिहरूको वाह्य जीवनमा ऐश, ऐश्वर्य, सुख, वैभव, प्रतिष्ठा, स्वास्थता, आदि राजस समृद्धिहरू हुनु स्वभाविकै हो । प्रणव र व्याहुतिहरूको जोडा यस्ता छन् जस्को आत्माज्ञान् र सुख शान्तिको जोडा जस्ता हुन्छन् । जहाँ यी दुइ कुराहरू रहन्छन् त्यहा दुःख दरिद्र, क्लेश, असन्तोष, दीनता, क्रुरता पाप, पतनको अन्धकार रहनै सक्तैन । जहाँ प्रकाशको परम ज्योती छ त्यहाँ विचरो तम अन्धकारले आफ्नो अस्तित्व राख्न नै सक्दैन ।

जुन ज्योतिर्मय पूरूषलाई अखण्डज्योती माथी वर्णन भएको छ त्यो को हुन् ? उ अजन्मा परमात्मा हो । परमात्मा प्रकाशस्वरूप हुन जहाँ परमात्माको निवास हुन्छ त्यहाँ अज्ञान र पापको अन्धकार रहन सक्दैन र परमात्माले भक्तको अन्तःकरण सदा ज्ञानज्योतीबाट प्रकाशवान बनाईदिनु हुन्छ ।

सृष्टिको निर्माण कुन प्रकारले भयो ? अव यस विषयमा विचार गरिन्छ । त्यस ज्योतीपुरूष परमात्माले सर्वप्रथम जलको रचना गर्नुभएको थियो । त्यस जललाई औलाहरूले मन्थन गर्नुभयो । जसबाट फिँज उत्पन्न भयो । फिँजबाट वुल्वुला, वुल्वुलाबाट अण्डा, अण्डाबाट आत्मा, आत्माबाट आकाश र आकाशबाट वायु उत्पन्न भयो । वायुको चलाइबाट परमाणुहरूमा संघर्ष भए जस्को गर्मीबाट अग्नि प्रकट भए । अग्निबाट ओमकार अर्थात शव्द उत्पन्न भयो । शव्दलाई आकाश पनि भन्न सकिन्छ । यसप्रकार इश्वरको इच्छाबाट एक एक गर्दै पाँचै तत्वहरू वने जुन स्थुल सृष्टिको पाँच तत्व भए त्यस्तै सुक्ष्म चैतन्यको पनि पाँच कोषहरू बने ।

जल रसलाई भनिन्छ । रसको गुण हो स्वाद, अनुभुति । सवभन्दा पहिलो प्राणीको त्यो भाग बढयो जस्ले उस्को रसस्वादन गर्दछ, जस्को अनुभुति हुन्छ, रस आउँछ । यदि विविध प्रकारको स्थुल र सुक्ष्म प्रकारको प्राणी जल परिधान यस आवरणको बनाइयो यस्लाई नै आनन्दमय कोष भन्दछन् ।

जलको मन्थन गरियो । मन्थनबाट फिँज उत्पन्न भयो । फिँजबाट वुल्वुला उत्पन्न भयो र वुल्वुलाहरूबाट पार्थिव परमाणु वन्यो अर्थात यस्को अनुभूतिबाट आफ्नो अभिष्ट वस्तु खोज गरे, मन्थन भयो, प्राप्त पदार्थ इच्छा भयो । फिँज भनियो । इच्छाले पदार्थहरूको कल्पना गर्‍यो र त्यस्लाई वुल्वुला भनियो । यस खोज र कल्पनासँगै जुन पार्थिव आवरणको रचना भयो त्यस्लाई चैतन्य सृष्टिमा विज्ञानमय कोष भनिन्छ ।

आकाशबाट वायु भयो । वायुको अर्थ गति हो । विज्ञानमय कोषको सुक्ष्मतालाई धेरै स्थुल र सफल बनाउँनको लागि गतिको आवश्यकता हुन्छ । यो गतिमय छ । परमाणुबाट वायु वन्यो । विज्ञानमय कोषबाट मनोमय कोष निर्माण भए ।

वायुको संघर्षबाट अग्नि उत्पन्न भए मनको हलचल भए । सुक्ष्मलाई स्थुलमा ल्याउँनका निमित्त अप्रत्यक्षलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्ने साधन सामग्रीहरूको आवश्यकता भए जसद्वारा प्रकृतिको स्थुल परिमाणु सँगै आफ्नो संबन्ध गर्न सकिन्छ । यस आवश्यकताले आविष्कार उत्पन्न गर्‍यो । एउटा उष्णता गुणवाला विकासोन्मुख कृयाशिल शरीर पैदा भए जसबाट सुक्ष्म शरीर या प्राणमय कोष भनिन्छ । मन, बुद्धि, अहंकार सँग-सँगै दश इन्द्रियहरू यस अग्निमयबाट प्राणमय कोषमा विनिर्मित भए ।

अग्निबाट ॐकार 'शव्द' आकाश भयो । यो इश्वरको प्रत्यक्ष निवास स्थान ब्रह्माण्डको वीजरूप पिण्ड भनियो । त्यसैलाई स्थुल शरीर भनिन्छ । यो अन्नमय केष ध्यानावस्थित अवस्थामा प्रकृतिको अन्तरालमा प्रतिक्षण हुने ॐ ध्वनिको शव्द गुंजन यस्मा प्रकट हुन्छ । त्यसैले यस स्थुल शरीरलाई अन्नमय कोष (ॐकार) पनि भनिन्छ ।

पंचतत्व पंचकोष बन्दा त्यस्को मर्यादा नियत गरियो । यो पंचतत्वले कहाँसम्म काम गर्दछ भने यस्ले हरेक क्षेत्रमा आफ्नो गतिविधि जारि राख्दछ । यस्को सिमा निर्धारण भूःलोक, भुवःलोक, स्वःलोकबाट हुन्छ । शरीर भूलोक हो, मस्तिष्क भुवलोक हो र अन्तःकरण स्वःलोक हुन् । आकाश, पाताल र पृथ्वी यो तीनलाई स्थुललोक भनिन्छ । साथै चैतन्य प्राणीको लागि तीन व्याहुतिहरू त्यस्मा निवास गर्दछन् । शरीर, मन र अन्तःकरण व्याहुतिमय हुन् ।

व्याहुतिबाट गायत्री उत्पन्न भइन् । तीनै लोकमा कामगर्ने शक्ति त्रिविध शक्तिहरू उत्पन्न भए । गायत्री कारण शक्ति, सावित्री सुक्ष्म शक्ति र सरस्वती स्थुल शक्ति हुन् । यहि एउटा इश्वरीय शक्ति जब भिन्न-भिन्न स्थितिमा हुन्छन् तब भिन्न-भिन्न नामबाट बोलाइन्छ । ज्ञानको स्थुल शक्तिको नाम वेद हो । यो वेद शक्ति ब्रह्माको रूपमा अवतिर्ण भए । ब्रह्माले त्यस शक्तिलाई व्यवस्थित रूप दिएर सर्वसाधारणको लागि उपयोगी, सुसंपादित बनाएर चार भागमा वाडीदिनु भयो ।

ब्रह्माले वेदहरूको साथै लोक पनि बनाउँनु भयो अर्थात लोकहरूलाई वेदको ज्ञानबाट सुसज्जित गर्नुभयो । धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको चतुष्ठलाई पनि ज्ञानमय भनिएको छ । वेदको तथ्यको बिस्तार उपनिषद र इतिहासमा पनि छन् । यो सवै गायत्री मन्त्र हुन् ।

प्रत्येक जाति र श्रेणीमा जुन विशेषताहरू हुन्छन्, त्यो प्रशंसनिय हुन्छन् । त्यसैको वैभव हुन्छ, र त्यसैको महत्वबाट वर्गको गौरव हुन्छ । देवताहरूमा अग्नी, मानिसहरूमा बाहुन, पर्वतहरूमा सुमेरू, नदीहरूमा गंगा, ऋतुहरूमा वसन्त, प्रजापतिहरूमा ब्रह्मा श्रेष्ठ हुन्, विशेष हुन्, महत्वपूर्ण हुन् । यस प्रकार संपूर्ण छन्द, ज्ञान र शक्तिहरूमा गायत्री श्रेष्ठ हुन् – विशेष हुन् ।

किं भूः? किं भुवः? किं स्वः? किं महः? किं जन? किं तपः? किं सत्यं? किं तत्? किं सवितु? किं वरेण्यं? किं भर्ग? किं देवस्य? किं धीमहि? किं यः? किं नः? किं प्रचोदयात्?
॥३॥

भूरीति भूर्लोको, भुव इत्यंन्तरिक्षलोक स्वंरीति स्वर्लोको, महरीति महर्लोको, जन इति जनो लोकः तपः इति तपो लोकः सत्यमिति सत्यलोकः भूर्भुवः स्वरीति त्रलोक्यम् तदिति तेजो यत्तेजसोऽग्निर्देवता सवितुरित्यादित्यस्य वरेण्यमित्मन्नम् अन्नमेव प्रजापतिः । भर्ग इत्यापः आपो वै भर्गः । यदापस्तत् सर्वा देवताः । देवस्य सवितुर्देवो वा यः पुरूषः स विष्णुः । धीमहित्यैश्वर्य यदैश्वर्य स प्राण इत्याध्यात्मं तदा ध्यात्मम,तदध्यात्मम् । तत् परमं पदं, तन्महेश्वरः, धिय इति महीति । पृथ्वी मही । यो नः प्रचोदयादिति कामः । काम इमान् लोकान् प्रच्यावयते । यो नृशंसः । योऽनृशंसोऽस्याः स परो धर्म इत्येषा वै गायत्री
॥४॥

गायत्रीको प्रत्येक शव्द के हो ? यस्लाई राम्ररी संझनु पर्ने आवश्यकता छ । एकैपटक सबैलाई विहंगावलोकन गर्नाले काम चल्दैन । एक एक शव्दमा गंभिर दृष्टि राखेर त्यस्को गर्भमा लुकेका रहस्य र सन्देशमा विचार गर्नुपर्दछ । यहि भन्नको लागि उपर्युक्त पंक्तिहरूमा हरेक शव्दका लागि अलग अलग प्रश्न गरेर यो प्रयत्न गरिएको छ कि हरेक पदको संबन्धमा अलग-अलग विचार गरिने छ ।

गायत्रीको सात व्याहुतिहरूलाई र त्यसमा अन्य शव्दहरूलाई स्पष्ट गरिएका छन् । त्यस्को के तात्पर्य हुन सक्तछ ? यसलाई यस प्रकारबाट संभनु पर्दछ । भू भनेको पृथ्वी लोक, भुवः आकाश लोक, स्वः स्वर्गलोक, मह महलोक, जन जनलोक, तप तपलोक, सत्यं सत्यलोक, तत् अर्थात तेज, तेजको तात्पर्य हो अग्नि, सविताको अर्थ सुर्य, वरेण्यं अर्थात अन्न, अन्नको तात्पर्य हो प्रजापालिनी शक्ति । भर्ग अर्थात आ-आफ्को तात्पर्य हो देव शक्तिहरूको समुह, देवस्य अर्थात सविता देव, सविता देव पुरूष यस्को तात्पर्य हो विष्णु, धीमहि अर्थात ऐश्वर्यको ध्यान गर्दछ, ऐश्वर्यको अर्थ हो प्राण आध्यात्म, परमपद, महेश्वर, योनः प्रचोदयात अर्थात काम, काम त्यो हो जसद्वारा तीनै लोकको संचालन हुन्छ । असत् अर्थात खराब कर्महरूको संहार गर्ने इच्छा । जुन कामनाले सत्कर्मको प्रेरणा गर्दछ त्यो अनृशंस अर्थात ग्राह्य छ । यस प्रणालीको परिचालन गर्न गायत्रीको विशेष धर्म छ । यही नै गायत्रीको स्वरूप हो

भूः, भुव, स्व, मह, जन, तप, सत्यम्, – यी सातवटा लोक छन् । सातै लोकहरूलाई वारम्बार संभनु यस्कारण आवश्यक छ कि मानिसले आफ्नो समस्या, कठिनाई, स्वार्थ, र लोभलाई त्यागेर संकोचितबाट उठेर विश्वब्रह्माण्डतिर पनि हेरोस् । त्यस्को समस्यालाई आफ्नै समस्या संभेर विश्व मानवको एउटा घटक आफ्नो संभेर सोच्नु र त्यस दृष्टिबाट काम गर र गर्नु ।

तत् सविता, वरेण्य, भर्व, र देव – यी पाँच शव्दद्वारा तेज, उष्णता, अन्न, दिव्यता र परमात्मा यी पाँच महान आवश्यकतामा ध्यान केन्द्रित गरिएको छ । यी पाँचै पदार्थ जीवनको अनिवार्य आवश्यकता हो । यस्को जति सक्यो त्यत्ति नै बढी मात्रामा संचित गर्नु आवश्यक छ । प्रतिभा, शालिनता, पुरूषार्थ, पराक्रम यो तत् शव्द अन्तर्गत छन् । उष्णता, स्फुर्ति, पाँचन शक्ति, निरोगिता, सुदृढता यो सवितासँग संवन्धित छन् । अन्न, वस्त्र, दुधहरू, पशुहरू, ग्रहणी, सन्तत्ति एवम् अन्य समस्त जीवनपयोगी वस्तुहरू वरेण्यम् शव्दका अन्तर्गत छन् । दिव्यता अनेक सद्गुण योग्यता र शक्ति सामर्थ्य भर्ग शव्दबाट संवन्धित छन् । गायत्रीलाई बुझ्नेले यो पाँचको आवश्यकता अनुभव गर्दछन् र आफ्नो पुरूषार्थ एवम् दैवी सहायताबाट त्यस्लाई प्राप्त गर्दछ ।

'धीमहि' भन्नाले ध्यनलाई बुझाउँदछ । कसको ध्यान ? त्यस मङ्गलमय परमात्माको ध्यान जस्को हृदयमा धारण गर्नाले त्यस्को नियममा चल्नुले नै सबै प्रकारको सुख शान्ति पाइन्छ । ऐश्वरीय, प्राणशक्ति, आत्मदर्शन तथा परमपदलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ । इश्वरको यो धारणा यस्तो निश्चित हुनुपर्दछ जस्तो पृथ्वीको धारण गर्नमा हुन्छ ।

'यो न प्रचोदयात्' मा कामनाहरू तिर संकेत गरिएको छ । मानिस कामनाबाट बनेको छ –विना कामना उनिहरू रहन सक्दैनन् । काम उस्को स्वभाव हो किनकी कामनाको कारण इच्छाको कारण यो संसार चलिरहेको छ तर हाम्रा इच्छा र कामनाहरू नृशंस हुनुहुदैन । स्वार्थ, लोलुपता, निर्दयता, भोग आदिको नृशंसताबाट बच्दै यस्ता कामको सेवन गरून् यस्तो इच्छा राखुन् जुन धर्ममुलक होस् । सवैको लागि श्रेयष्कर होस् यही गायत्रीको स्वरूप हो । यस लक्षणलाई स्थित गर्नु यस वाटोमा लाग्नु यो नै गायत्रीको असाधारण उपासना हुन् ।

किं गोत्रां? कत्यक्षरा? कति पादा? कति कुक्षिः? कति शिर्षा ? ॥५॥

सांख्यायानंगोत्रा, चंतुर्विंशत्यंक्षरा वै गायत्री, त्रिपदा, षटकुक्षिः पञ्च शीर्षा ॥६॥

केऽस्यास्त्रयः पादा भवन्ति? का अस्या षट कुक्षय? कानि च पंच शीर्षाणि ॥७॥

ऋक्वेदो ऽस्याः प्रथमः पादो भवति, यजुर्वेदो द्वितीयः सामवेदस्तृतीयः ।··पूर्वा दिक् प्रथमा कुक्षिर्भवति । दक्षिणा द्वितीया, पश्चिमा तृतीया, उत्तरा चतुर्थि, उर्ध्वा पंचमी, अधोऽस्याः

षष्ठी । व्याकरणमस्याः प्रथम शीर्ष भवति, शिक्षा द्वितीयं, कल्पस्तृतीयं, निरूक्तं चतुर्थ, ज्योतिषामयनमिति पंचमम् ॥८॥

किं लक्षणम? किं विचेष्टितं? किं मुदाहृतम् ? ॥९॥

लक्षणं मीमांसा, अथर्व वेदो विचेष्ठितम, छन्दो विचितिरूदाहृतम् ॥१०॥

को वर्णः? कः स्वरः? श्वेतो वर्णः षट स्वरा ॥११॥

अब प्रश्न यो उठ्छ कि गायत्रीको गोत्र के हो ? कति अक्षर छन् ? कति पाद छन् ? कति कुक्षि शीर्ष छन् ? यस्को उत्तर यो हो कि गायत्रीको सांख्यायान गोत्र हो । आत्म कल्याणका दुई मार्ग छन एक हो योग र आर्को साख्य । गीतामा यी दूवैलाई एउटै भनिएको छ । *'साख्ययोगौ पृथग्वालाः न पण्डिताः'* योग अनाशक्तिलाई भनिन्छ संसारको पदार्थलाई त्यागेर त्यसबाट विमुख भएर आत्मालाई प्राप्त गर्नु योग हो । यो नै योग मार्ग हो । अर्को मार्ग हो संसारका पदार्थलाई उत्साहपूर्वक जम्मा गरेर त्यस्लाई उदारतापूर्वक सन्मार्गमा खर्च गर्नु हो । यो अर्को मार्ग चाही साख्य हो । गायत्रीलाई साख्यायन अर्थात साख्यको घर भनिएको छ । त्यो साख्य प्रधानतासँगै जीवन बिताउँनुलाई संकेत गर्दछ । यो नै गायत्रीको गोत्र हो ।

गायत्रीमा चौबीस अक्षर छन् । तीन पाद छन् छवटा कुक्षिहरू छन् र पाँच शिर्ष छन् । अब प्रश्न यो आउँछ कि यो तीन पाद भनेको के हो ? कुक्षि के हुन् ? छः कुक्षिहरू के के हुन् ? पाँच शिर्ष के हुन् ? भनिन्छ ऋक्वेद, सामवेद, यजुर्वेद यी तीन पाद (पाउँ) हुन् । यसैमा गायत्री खडा हुनुभएको छ । यी वेदहरू यस्को आधारशिला हुन चारै वेद अर्थात वेद यस वेदत्रयीको व्याख्या मात्र हो । छ कुक्षिहरू भनेको नै छ दिशाहरू अर्थात पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, माथी र तल छ दिशाहरू हुन् अर्थात सर्वत्र गायत्रीशक्ति व्याप्त छन् । वेदका षटअंगलाई शिर्ष भनिएको छ । गायत्रीको शरीर छन्द हुन् । शेष पाँच वेदांग त्यस्का शिर्ष हुन् । गायत्री छन्दको अन्य पाँच वेदांग व्याकरण, शिक्षा, कल्प, निरूक्त, ज्योतिष टाउको हुन् । टाउको भनेको मस्तिष्क हो । यी वेदका अंगहरू अन्तर्गत जुन महान भावनाहरू सन्निहित छन् त्यस्लाई नै गायत्रीको सिर अर्थात मस्तिष्क बुझ्नु पर्दछ । गायत्री शक्तिमा त्यहि भावना विद्यमान छ जुन वेदांगहरूमा छन् ।

अब यो जान्नु छ कि गायत्रीको लक्षण के हो ? चेष्टा के हो ? उदाहरण के हो ? भन्दछौ कि मीमांसा लक्षण हो, अथर्व वेद चेष्टा हो र छन्द प्रतिक हो । मीमांसाको अर्थ विचार हो । गायत्रीको लक्षण विचार हो । यो महाशक्तिको अविर्भाव भएको छ कि छैन यो परीक्षा मानिसको विचारलाई देखेर गर्न सकिन्छ । जस्को अन्तःकरणमा गायत्री अवतीर्ण हुन्छ उस्को विचारमा परिवर्तन देखिन्छन् । उस्को विचार, विवेचना, निर्णयहरू यस्ता हुन्छन् जुन एउटा आत्माशक्ति संपन्न व्यक्तिको गौरवको अनुकुल होस् र त्यो गायत्रीको लक्षण हो लक्षणलाई देखेर नै कुनै वस्तुको अस्तित्व चिन्न सकिन्छ । गायत्रीको उपस्थितिको लक्षण साधकको उच्च विचारधारालाई नै बुझ्नुपर्दछ ।

गायत्रीको चेष्टा अथर्ववेद भनिन्छ । अथर्ववेदमा व्यवहारिक ज्ञान छ । शिल्पकला, रसायन, विज्ञान, चिकित्सा, कामशास्त्र आदि व्यवहारिक जीवनमा प्रयुक्त हुने खालका विद्याहरूको वेदमा वर्णन छ । जहाँ गायत्रीको स्थिति हुन्छ त्यहाँ अथर्वसँग सम्बन्ध राख्नेहरूको चेष्टाहरू देखिन्छन् । उद्योग, प्रयोग, उत्पादन, निर्माण, कलाकौशल, व्यवस्था, परिवर्तन, ग्रहण, विसर्जन आदि चेष्टाहरू प्रयत्न रूपमा परिलक्षित हुन्छन् । अभिष्ट प्राप्तिको लागि जहाँ प्रचण्ड प्रयत्न भइरहन्छन् त्यहाँ जुझ्नु पर्दछ । यही नै गायत्री शक्तिका चेष्टा हुन् ।

गायत्रीको उदाहरण हो – छन्द । छन्दको अर्थ पदार्थ हो । लक्षण र चेष्टाद्वारा विचार र कर्मद्वारा निःसन्देह अभिष्ट पदार्थ प्राप्त हुन्छ । उदाहरण भनेको नमुना हो गायत्रीको स्थिति कस्ता हुन्छन् ? यस्को उदाहरण उत्तमोत्तम पदार्थ र परिस्थितिलाई देखाएर भनिएको छ कि जहाँ जानेर होस् वा नजानेर होस् गायत्रीको कृपा हुन्छ त्यहाँको वाह्य वातावरण श्रेष्ठताबाट परिपूर्ण हुन्छ ।

अब गायत्रीको वर्ण के हो भनेर वुभ्नु छ । स्वर के हो ? वर्ण सेतो छ । सेतो सत्‌गुण, शुभ्रता, उज्ज्वलता, पवित्रता आदिका प्रतिक हुन् । स्वर छवटा छन् – ह्रस्व, दीर्घा, प्लुत्त, उदान्त, अनुदाच र स्वरित । प्रत्येक स्वरको आफ्नो-आफ्नो विज्ञान एवम् महत्वहरू छन् । शव्दशक्ति अनन्त छ, शव्दद्वारा कंपन हुन्छ त्यस्को कारण सृष्टिमा विविध प्रकारको वातावरण बन्दछ । यो स्वर नै ध्यानको छवटा भेद हुन् यसै पंचतत्व र सुक्ष्म चौबीस तत्वहरूमा गति संचार हुन्छन् । यो कुरा यसै गायत्री महाविज्ञानको तृतीय खण्डमा सविस्तार वर्णन हुनेछन्, यहाँ त यतिसम्म जान्नुपर्दछ कि संपूर्ण गतिविधिलाई प्रेरणा दिने सवै स्वर गायत्रीमा छन् । जस्ले त्यस्को रहस्य जान्दछ उस्ले चाहे जुनसुकै रागको स्वर लहरी वनाउँन सक्तछ र चाहेजस्तो स्थितिको परिणाम ल्याउँन सक्दछ ।

पूर्वा भवति गायत्री, मध्यमा सववित्री, पश्चिमा सन्ध्या सरस्वती ।
रक्ता गायत्री, श्वेता सावित्री, कृष्णा सरस्वती ।। ।।१२।।

प्रणवे नित्ययुक्ता स्याद् व्याहृतिषु च सप्तसु । सर्वेणामेव पापानां संकरे समुपस्थते ।
शत साहस्रमभ्यस्ता गायत्री पावनं महत् ।। ।।१३।।

उषः काले रक्ता, मध्यान्हे श्वेताऽपराद्य कृष्णा । पूर्व सन्धि ब्राहृमी, मध्य सन्धि माहेश्वरी, परा सन्धि वैष्णावी, हंसबाहिनी ब्राहृमी, बृषभबाहिनी माहेश्वरी, गरूडबाहिनी वैष्णावी ।।१४।।

पूर्वान्हकाले सन्ध्या गायत्री, कुमारी रक्तांगी रक्तवासास्त्रिनेत्रा पाशांकुशाक्षमाला कमण्डलुकरा हंसारूढा ऋग्वेदसहिता, ब्रहृदैवत्या भूर्लोक व्यवस्थितादित्य पथगामिनी ।। ।।१५।।

मध्यान्हकाले सन्ध्या सावित्री युक्ति श्वेतांगी श्वेतवासास्त्रिनेत्रा पाशांकुशत्रिशुलडमरूहस्ता बृषभारूढा यजुर्वेदसहिता, रूद्रदैवत्या भुवर्लोक व्यवस्थितादित्यपथगामिनी ।। ।।१६।।

सायान्हकाले सन्ध्या सरस्वती वृद्धा कृष्णांगी, कृष्णावासास्त्रिनेत्रा शंख, चक्र, गधा, पद्महस्ता-गरूडारूढा सामवेद-शहिता विष्णु- दैवत्या स्वर्लोक व्यवस्थितादित्यापथगामिनी ।।।।१७।।

गायत्रीलाई तीन नामबाट जानिन्छ । आरम्भ अवस्थामा गायत्री, मध्यवेलामा सावित्री र अन्तमा सरस्वती । वाल्यपन, किशोरापन र बृद्धापन यस तीन भेदहरूको कारण एउटै शक्तिको तीन नाम राखिएको हो । गायत्रीको आभा अरूण (सुर्य उदित वेला जस्तो) सावित्रीको रंग गोरो र सरस्वतीको रंग कालो या धुँधलो हुन्छ । जसरी सुर्य सेतो भएपनि विहाँनीपख उन्को रंग स्वर्णिम रातो हुन्छ, मध्यान्हमा सेतो र साँझमा धुँधलो अुन्छ । त्यसै प्रकार साधना कालमा साधकलाइ आफ्नो स्थिति अनुसार यस तीन रंग व्यवस्थामा परिस्थित हुनुपर्दछ । गायत्री सदा प्रणवयुक्त छ । त्यस्को उच्चारण सदा ॐकार समेत हुन्छ । यद्यपि साधारण साधना र विवेचनामा तीन व्याहुतिहरूको प्रयोग गरिन्छ । व्रह्मविवेचना, उपनिषद विज्ञानको लागि सात व्याहुतिहरूको प्रयोग हुन्छन् । यदि सबै पापहरूको समुह जम्मा भएमा पनि त्यस्को नाश शतसहस्र गायत्रीको अभ्यास गर्नाले हुन्छ । साधारण अर्थमा भन्नाले सयहजार (एकलाखलाई) अभ्यास जपलाई भनिन्छ तर यस सुत्रको सुक्ष्म रहस्यलाई शत् भनिन्छन् । निश्चित भावबाट सहस्रार भनिन्छ – सहस्रारमा ब्रह्मरन्ध्रमा गायत्रीलाई पुऱ्याउँने विधिलाई गायत्री महाविज्ञान को प्रथम भागमा भनिएको छ । त्यस साधनाबाट साधक अग्निमा खारिएको सुन जंस्तो निस्पाप र निष्कलंक हुन्छ । 'शत सहस्र अभ्यास' पदमा त्यस साधनालाई संकेत भएको छ ।

पूर्व सन्ध्यालाई बिहानी भोर कालको सन्ध्या ब्राह्मी भनिन्छ । यिनी हंसवाहिनी, कुमारी, रातो अंग भएको, रातो बस्त्र धारण गरेको तीन नेत्र भएको, पाश, अंकुश, जपमाला र कमण्डलु धारण गर्ने ऋग्वेद सहित, ब्रह्मदेवता, भूलोकमा वस्ने र सुर्यपथबाट गमन गर्ने खालका हुन् ।
आउँनुहोस उपर्युक्त आलंकारिक वर्णनको गुह्य रहस्यमा बिचार गरौ । प्रातःकालको समयलाई ब्रह्ममुहुर्त भनिन्छ । त्यस समयमा ब्रह्मतत्वको विशेषता रहने कारण गायत्रीलाई ब्राह्मी भनिन्छ । हंस भनेको प्राण हो र हंसारूढा भनेको प्राणहरूमा छाइरहेको हो । ब्राह्मी गायत्री प्राणमा आफ्नो विशेष प्रभाव प्रकट गर्दछ । कुमारीको अर्थ हो वाल्य बृत्तिहरूबाट चंचलता युक्तरक्त गतिशिलताको विकाश विद्युतको प्रतिक हो । प्रातःकालिन गायत्रीमा गतिशीलताको विकाश विद्युत संचारको गुण हो, यो नै यस्को रक्तांगी र श्वेतबस्त्रा हुनु हो । त्रिनयनी –तीन आँखा भएकी, तीनै लोकलाई आफ्नो दृष्टिमा राख्ने शरीर मस्तिष्क र अन्तःकरणलाई हेर्ने हुन् । तीन तिरै हेर्ने भएकीले त्रिनयनी भनिएको हो । पाश – अर्थात वन्धन, अंकुश अर्थात नियन्त्रण, अक्षमाला, अर्थात शव्द मातृकाहरू, कमण्डलु, अर्थात धारण, ऋग्वेद, अर्थात ज्ञान, ब्रह्मदैव्यता, अर्थात ब्रह्मको देवशक्ति हो । यी सब लक्षण, गुण र साधनबाट संपन्न भएका कारण प्रातःकालको गायत्री आफ्ना साधकमाथी सब उपचारको प्रयोग गर्दछिन् । उनि यी सव साधनाबाट ब्राह्मी गायत्रीद्वारा तपाइन्छ र ब्रह्मभूत वनाइन्छ । ब्रह्मगायत्री पृथ्वी निवासी हुन् । उन्को यस पृथ्वीवासी प्राणीहरूद्वारा विशेष उपयोग हुन्छ । भूःलोक शरीरलाई पनि भनिन्छ ब्राह्मी शरीरलाई स्वस्थ राख्दछिन् । उनि सुर्यगामिनी हुन् । जसरी सुर्यका किरणहरू तेजश्वी किरणहरूले मानिसलाई विशेष रूपबाट प्रभावित गर्दछ त्यस्तै गायत्रीका शक्तिहरूले पनि काम गर्दछन् । सुर्यको किरणहरू र विहाँन गायत्रीका शक्तिहरूको कार्यविधिमा धेरै समानता हुन्छ ।

अब मध्यान्ह गायत्रीको लक्षण बारे हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । यसलाई सावित्री भनिन्छ । उहाँ युवती हुनुहुन्छ । यिनी गोरी, सेतो वस्त्र धारण गर्ने, तीन नयनवाली, पाश, अंकुश त्रिशुल र डमरू धारण गर्नेवाली हुन् । साढेको सवारी छ । यजुर्वेद सहित दैवत्या, भुवःलोक अवस्थित सुर्य पथ-गामिनी हुन् । यिनीमा केही कुरा त ब्राह्मी समान छन् यी हुन तीन नेत्रवाली, पाश अंकुश सुर्य पथगामिनी यी चारको विवेचना माथी नै भैसकेका छन् । अव अन्य विशेषता बारे प्रकाश गरिन्छ । युवती अर्थात पूर्ण विकसित, परिपुष्ट, स्थिर र दृढ् । स्वेत वर्ण अर्थात गोरो प्रकाशवती, विस्तृत फैलिएकी तेजोमयी छिन् । परिपुष्ट भएर आफ्नो पूर्व अवस्थाको तेजवाट चमचमाउँदी सावित्रीलाई स्वेतांगी गायत्री, शभ्रबस्त्रा भनिन्छ । सविता सुर्य समान तेजस्वी भएकोले उनिलाई सावित्री पनि भनिन्छ । त्रिशुल अर्थात तीन दुःखहरू अज्ञान, अभाव र अशक्ति यी तीनैवटालाई आफ्नो हातमा लिएर आफ्नो मुठिमा राखेकि छिन् । अर्थात यस तीन शुलमा उहाँको पूर्ण नियंत्रण छन् । डमरू ध्वनी वाणीको प्रतिक हो । बृषभ धर्मको प्रतिक हो । तरूणा सावित्री धर्ममा आरूढा छिन् । यजुर्वेद कर्मकाण्डको प्रतिक हो यस्ले कर्मलाई प्रेरणा र प्रेरित गर्दछ । रूद्रदैवत्या अर्थात भयंकर, उग्र दिव्यशक्तियुक्त । भुःवलोक अर्थात मानसलोक वा आकाशलोक । मानस विचार, तर्क, बुद्धि, सुझवुझ, परिमार्जित बनाउनेवाली हुन् ।

अब संध्याकालिन गायत्री स्वरूप लक्षणबाट ज्ञात हुनुहोस् । यो गायत्री सावित्रीको नाम भएकी बुढी काली, कालो वस्त्र धारण गरेकी तीन आँखा भएकी, शंख चक्र, गधा, कमल हातमा लिएकी गरूडमा सवार गरेकी सामवेद लिएकी विष्णुदैवत्या स्वर्गलोक निवासिनी, सुर्य पथ गामिनी हुन् सुर्य पथगामिनी र त्रिनयनीको वर्णन पहिले नै भै सकेका छन् । यसैले यी दुइ लक्षणलाई छाडेर अन्य लक्षणहरू बारे विचार गर्नेछौं । स रस वती = सरस्वती । सरसतावाली, संगित, कला, कवित्व तथा अन्य स्थुल सुक्ष्म रसहरूको निर्झरिणि भएको कारण परिपक्क सन्ध्याकालिन् गायत्रीलाई सरस्वती भनिएको छ । बृद्धा अर्थात परिपक्क, पूर्ण विकसित, विकासको अन्तिम

विन्दुमा पुगेको । कृष्ण वर्ण धुंधलोपन मिश्रण घोतक हो । ब्रह्म र प्रकृतिको उभय रूपहरूको मिश्रण कालो हुन्छ । पारा सेतो हो, गन्धक पहेलो हुन्छ, यसैप्रकार ब्रह्मशुभ्र हुन्छ । प्रकृतिको रंग पहेलो हुन्छ । दुवैको मिश्रणबाट कालो रंग उत्पन्न हुन्छ । भगवान राम र कृष्ण कालो हुनुको पनि यही कारण थियो । संध्याकालिन गायत्रीमा ब्रह्म र प्रकृतिको समिश्रण भएकोले उनि कृष्णवर्ण अर्थात कालो रंग भएको र कालै वस्त्र धारण गर्ने भएकीं हुन् । सरस्वतीका हातहरूमा चार पदार्थहरू छन् । शंख, अर्थात वाणी वोली, चक्र अर्थात तेज शक्ति, गदा अर्थात विनाश र कमल अर्थात वैभाव, ऐश्वर्य आदि । यी चारै शक्तिहरूमाथी सरस्वतीको अधिपत्य छन् । गरूडको अर्थ हो कार्य र गतिशिलता । सरस्वतीको क्षेत्र विचारसम्म मात्रै सिमित छैन बरू यो कृयाशील पनि छ । सामवेद अर्थात संगितको वाध्य गायनको प्रतिक हो विष्णुको सेविका दिव्य शक्तिहरूको प्रतिनिधित्व गर्नाको कारण त्यो विष्णु देवतत्या भनिन्छ । स्वःलोक भनेको हृदय । अन्तःकरणलाई हो । सरस्वती वीणाको तारहरूलाई झंकृत गर्दछ । अन्तःकरणमा विवेक जागृत गर्दछ ।

कान्यक्षर दैवतानि भवन्ति ? ॥१८॥

प्रथममाग्नेयं, द्वितीयं प्राजापत्यं, तृतीयं सौभ्यं, चतुर्थमैशानं, पञ्चमादित्यं, षष्ठं वार्हस्पत्यं, सप्तमं भगदैवत्यम्, अष्टमं पितृदैवत्यं, नवममर्यमणं, दशमं सवित्रं, एकादशं त्वाष्ट्रं, द्वादशं पौष्णं त्रयोदशमैन्द्राग्नं, चतुर्दश वायव्यम्, पञ्चदशं वामदेव्यं षोडशं मैत्रावरूणं, सप्तदशं वाभ्रव्यं, अष्टादशं वैश्वदेव्यम्, एकोनविंशतिकं वैष्णव्यं, विंशतिंक वासवम्, एकविंशतिकं तौषितं, द्वाविंशतिकं कौवेर, त्रयोवींशतिकं आश्विनं, चतुर्विंशतिकं ब्राह्मं इत्यक्षरदैवतानि भवन्ति ॥ ॥१९॥

गायत्रीको चौबीस अक्षरहरूको देवता को को छन् ? यस्को उत्तर दिदै भनिएको छ कि 'तत्' को देवता अग्नि, 'स' को प्रजापति, 'वि' को सोम 'तु' को इशान, 'य' को आदित्य, 'रे' को बृहशपति, 'णि' को भग, 'यम' को पितृ, 'भ' को अर्यमा 'गो' को सविता, 'दे' को त्वष्टा, 'व' को पेषा, 'स्य' को इन्द्र र अग्नि, 'धी' को वायु 'म' को वामदेव, 'हि' को मित्र वरूण, 'धि' को वभ्रु, 'यो' को विश्वदेव, 'यो' को विष्णु, 'न' को वसु, 'प्र' को तुषित, 'चो' को कुवेर, 'द' को अश्विनी कुमार र 'यात्' को ब्रह्मदेवता हुन् । यी देवता प्रत्येक अक्षरका शक्तिहरू हुन् । यी शक्तिहरूले गायत्रीको चौबीस अक्षरहरूको प्रतिनिधित्व गर्दछ । यस महामन्त्रको साथ त्यस शक्तिहरूको साधनामा अविर्भाव हुन्छ ।

द्यौ र्भूर्ध्निसगतास्ते, ललाटे रूद्राः, भ्रुवोर्मेघः चक्षुषोश्चन्द्रादित्यौः कर्णयोः शुक्र बृहस्पती नासिके वायुदैवत्ये दन्तौष्ठावुभयसन्ध्ये, मुखमग्निः, जिह्वा सरस्वती, ग्रीवासाध्यानुगृहिति स्तनयोर्वसवः वाह्वोर्मरूतः हृदयं पर्जन्यमाकाशमुदरं, नाभिरंतरिक्षं कट्योरिन्द्राग्नि, जघनं प्रजापत्यं कैलासमलायावुरू, विश्वेदेवा जानुनी, जरू कुशिकौ जंघाद्वयं, खुराः पितराः पादौ वनस्पतयः अंगुलयो रोमाणी, नखाश्च मुहुर्त्तास्तेऽपि ग्रहाः केतुर्मासा ऋतवः सन्ध्याकालस्तयाच्छादानं सम्वत्सरो निमिषमहोरात्र आदित्यश्चन्द्रमाः ॥ ॥२०॥

गायत्रीलाई यदि एक मानिसको रूपमा देवी मानेमा उन्को अंग-प्रत्यंगमा विविध देवताको शसक्तताको स्थापनालाई मान्नुपर्दछ । गायत्रीको ध्यान जब मानिस आकृति देवी रूपमा गर्दछन् तव त्यस्को दिव्य हुने धारणा गरिन्छ । गायत्रीको अंग-प्रत्यंगमा जुन शक्तिहरूले निवास गर्दछन् त्यस्को ध्यान साधकले पनि गर्नुपर्दछ । जब साधक आफुलाई गायत्री शक्तिबाट ओतप्रोत अनुभव गर्दछ त्यसवेला पनि उस्लाई ज्ञान रहनु पर्दछ म स्वयं ती शक्तिहरूबाट ओतप्रात भइरहेको छु । मेरो अंग-प्रत्यंगमा पनि त्यही देव-गणहरू छन् जुन गायत्रीमा समाहित हुन्छन् । यस भावनाको कारण साधक आफ्नो उपास्य देवको जातिमा आउँदछ । भनिएको छ – देव वनेर देवताको

उपासना गर्नुपर्दछ देव शक्तिहरू हाम्रो अंग-प्रत्यंगमा विराजमान् छन् यो भावनाले आत्मश्रेष्ठताको सृंगार गर्दछ र आत्म स्थित देवलाई उपासना योगय बनाउँछ । अव गायत्रीको अंग-प्रत्यंगमा अवस्थित देवगणको वयान हुनेछन् ।

गायत्रीको मस्तकमा सुन, निधारमा रूद्र, आँखीभौमा बादल, दुबै आँखामा चन्द्र र सुर्य, दुवै कानमा शुक्र र गुरू, बृहश्पति नाकको दुबै प्वालमा, छिद्रहरूमा बायु, दात र ओठमा दुवै संध्याहरू, मुखमा अग्नि, जिव्रोमा सरस्वती, घाटीमा सन्ध्या-गुण, स्तनमा वसु-गण, दुवै हातमा मरूदगण हृदयमा प्रजन्य, उदरमा आकाश, कम्वरमा इन्द्राग्नि, जघतमा प्रजापति, छातिमा कैलाश र मलाय पर्वत जांघमा जहनु र कुशिक तलावहरूमा पितृगण, चरणमा वनस्पती गण, औला, रौ र नङहरूमा मुहुर्त (साईत) ग्रह, धुम्रकेतु, मास, ऋतु सन्ध्याहरू, अच्छादान, सम्वत्सर, वर्ष, दिन, रात, सुर्य र चन्द्र गायत्रीको निमेष छन् ।

सहस्रपरमां देवी शतमध्यां दशावरम् । सहस्रनेत्रां गायत्रीं शरणमहं प्रपद्ये ॥ ॥२१॥

ॐ तत्सवितुर्वरेण्याय नमः ॐतत् पूर्वजयाय नमः ॐतत् प्रातरादित्य प्रतिष्ठाय नमः ॥२२॥

सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । तत् सायं प्रातरधीयानोऽपापो भवति ॥ ॥२३॥

य इदं गायत्रीहृदयं ब्राह्मणः पठेत् अपेयपानात पूतो भवति । अभक्ष्यभक्षणाम पूतो भवति । अज्ञानात् पूतो भवति । स्वर्ण स्तेयात पूतो भवति । गुरूतत्पगमनात् पूतो भवति । अपंक्ति पावनात पुतो भवति । ब्रह्महत्यायाः पूतो भवति । अब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति । इत्यनेन हृदयनाधीतेन ऋतु सहस्रेणेष्टो भवति । षष्टि शतसहस्राणि जप्यानि फलानी भवन्ति अष्टौ ब्राह्मणान सम्यग् ग्राह्ययेदर्थसिद्धिर्भवति । ॥२४॥

य इदं नित्यम्धीयानो ब्राह्मणः प्रयतः शुचिः सर्वपापैः प्रमुच्यते इति । ब्रह्मलोके महियते इत्याह भगवान् याज्ञवल्क्यः ॥ ॥२५॥

॥इति "गायत्री हृदयम" संपूर्णम् ॥

गायत्रीको एकहजार जप नित्य गर्नु श्रेष्ठ हो । यति हुन नसकेमा मध्ययम रूपबाट एकसय जप पनि गर्न सकिन्छ । अन्ततः यति पनि गर्न नसकेको खण्डमा कम से कम दश पटक त गर्नेपर्दछ । गायत्री हजारौ आँखा भएकी हुन् उहाँले सवैतर्फबाट सबै कुरा देख्नुहुन्छ । उहाँबाट कुनै कुरा लुक्न सक्दैन् । यस्ती सर्वदर्शी इश्वरीय शक्तिलाई सर्वव्यापक संझेर आफ्नो विचार र कार्यहरू गर्नुपर्दछ जुन दिव्य माताको नजरमा उचित होस् उत्तम होस् र धर्ममय होस् । आफ्नो उद्देश्य, आचरण र व्यवहारलाई श्रेष्ठ राख्नु नै गायत्रीको भक्ति हो । सच्चा साधक त्यो हो जस्ले भक्तिपूर्वक वेदमाताको शरणमा जान्छन् ।

'ॐतत् सवितुर्वरेण्यम' इत्यादि पदहरू भएको मन्त्रलाई नमस्कार छ । जसद्वारा माताको साक्षात्कार हुन्छन् । ॐ तत् आदि शव्दसँग गरेको पूर्व जपलाई नमस्कार छ किनकी त्यस जपद्वारा आत्म-ब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ । ॐ तत् सहित भगवान आदित्यलाई नमस्कार छ । किनकी उन्को प्रकाश र प्रेरणाबाट जस्तोसुकै बाटोमा पनि प्रगति हुन्छन् ।

सायकालमा गायत्रीको पाठ गर्नाले, दिनमा गरेको पाप नष्ट हुन्छ । साँझ विहाँन दुवै समय जप गर्नाले पापी पनि निष्पाप हुन्छन् । मद्यादि पिउँने, अभक्ष खाने, अज्ञानमा डुबी रहने, चोरी गर्ने, व्यभिचार, ब्रह्महत्या, दुराचार, आदि पापहरूबाट छुटकारा पाइन्छ । यस्तो भगवान याज्ञवल्क्यले भन्नु भएको छ ।

पाठद्वारा निष्पाप हुने रहस्य यो छ कि श्रद्धा र विश्वासपूर्वक यस महान महाविद्याको विवेचना, चिन्तन, मनन् गर्नाको कारण विवेक जागृत हुन्छ । मनुष्यको पापको निरर्थकता र पुण्यको सार्थकतालाई संझिन सकिन्छ । फलस्वरूप उ कुमार्गबाट विरक्त भएर सन्मार्गमा चल्नु आफ्नो नीति बनाउँदछ । अन्तःकरणमा धसिएको अज्ञान अन्धकारलाई बहिस्कार गरेर ज्ञानको प्रकाश धारण गर्दछ । पूर्वकृत पापहरूलाई प्रायश्चित गर्दछ र भविष्यमा त्यस्तो कर्म नगर्ने प्रतिज्ञा गर्दछ । यस्तो स्थिति उत्पन्न हुनाले नयाँ पाप हुने संभावना रहदैन । पुरानो प्रारव्ध बनेको पाप बिस्तारै बिस्तारै भुक्तान हुन्छन् यस प्रकार उ थोरै दिनमा निष्पाप बन्न सक्दछ । कुबुद्धिको परित्याग र सद्बुद्धिको धारणा नै पापको नाशको वास्तविक कारण हुन् तर त्यो कारण यदि यस ब्रह्मज्ञानको पाठ, चिन्तन, मननबाट उत्पन्न भएको छ भने त्यस्को श्रेय यस पाठ या मननलाई नै दिइन्छ । त्यसैले पाठद्वारा पाप निबृत्तको वर्णन गरिन्छ । 'गायत्री हृदयम्' मा जुन विस्तृत तत्वज्ञान भरिएका छन्, त्यस्लाई राम्ररी हृदयांगम गर्नाले आत्मामा त्यत्ति नै प्रकाश हुन्छ र त्यत्ति नै आत्म शुद्धि हुन्छ, जति कि साठीलाख गायत्री जप गर्नाले हुन्छ । यस 'गायत्री हृदयम्' मा वर्णित तत्वज्ञानलाई आत्मसात गर्नाले पुण्यफल यति अधिक पाईन्छ कि यस्को तुलना अरू कुनै कार्यबाट पनि गर्न सकिन्न ।

गायत्री पञ्जरम्

कुनै वस्तुको संवन्धमा विचार गर्नका लागि यो आवश्यक छ कि त्यस्को कुनै मुर्ति हाम्रो मन क्षेत्रमा होस् । कुनै पनि मुर्ति बनाएर मनको लागि कुनै विषयमा केही सोच्नु असंभव छ । मनको प्रकृया नै यो छ कि उस्ले कुनै वस्तुको आकार निर्धारित गर्दछ र त्यसैको वारेमा कल्पना शक्तिले काम गर्दछ । समुन्द्र भलै कसैले नदेखेको हुन् तर जब समुन्द्रको वारेमा केही विचार गरिन्छ तब एउटा ठुलो जलाशयको प्रतिमुर्ति मनमा अवश्य आउँछ । भाषा विज्ञानको यो नै आधार हो । प्रत्येक शव्दको पछी एक आकृति रहन्छ (कुकुर, शव्द जान्न तब सार्थक हुन्छ जब 'कुकुर' शव्द उच्चारण गर्नासाथै एक प्राणी बिशेषको आकृति अगाडी आईपर्दछ) । थाहाँ नपाएको विदेशी भाषालाई हाम्रा अगाडी वोल्दछन् ती शव्द कानमा त पर्दछ तर ती शव्दहरू चराको चहचहार जस्तै निरर्थक हुन्छन् । कुनै भाव मनमा उदय हुदैन । कारण यो हो कि त्यस शव्द पछाडीं रहेको आकृति हामीलाई ज्ञान छैन । जबसम्म आकृति अगाडी आउँदैन तबसम्म मनको लागि असंभव छ कि त्यस संबन्धमा सोच विचार गरौ । इश्वर या इश्वरीय शक्तिहरूको वारेमा पनि यही कुरा लागु हुन्छ । चाहे त्यसलाई सुक्ष्म भनियोस् वा स्थुल, निराकार या सकार यी दार्शनिक र वैज्ञानिक झमेलामा पर्नाले मनको कुनै प्रयोजन हुदैन । यदि उसलाई यस दिशामा कुनै सोच विचारको काम लिनु छ भने कुनै न कुनै आकृति बनाएर उस्लाई अगाडी उपस्थित गराउँनु पर्दछ अन्यथा उ इश्वर या इश्वरीय शक्तिको वारेमा केही पनि विचार्न सक्दैन । जस्ले इश्वरलाई निराकार मान्दछ उनिहरू पनि निराकारको केही न केही आकार दिन्छन् । आकाश जस्तो निराकार प्रकाशझै तेजोमय, अग्नि जस्तो व्यापक परमाणुहरू जस्तो अदृष्य । आखिर कुनै न कुनै आधार त्यस निराकारलाई पनि स्थापित गर्नुपर्दछ । जबसम्म आकारको स्थापना हुदैन, मन बुद्धि र चित्तबाट त्यस्को केही पनि संबन्ध स्थापित हुन सक्दैन ।

यस महासत्यलाई ध्यानमा राखेर निराकार, अचिन्त्य, बुद्धिबाट अगम्य, वाणीबाट अतीत परमात्माको मनलाई संबन्ध स्थापित गर्नका लागि सनातनी आचार्यहरूले इश्वरको आकृतिहरू स्थापित गरेका छन् । इष्ट देवहरूको ध्यानको सुन्दर, दिव्य आकृतिको प्रतिमाहरू बनाएका छन् । प्रतिमासँगै दिव्य आयुध, दिव्य वाहन, दिव्य गुण, दिव्य स्वभाव एवम् शक्तिहरूको संबन्ध समेत गरिएको छ । यस्ता आकृतिहरूको भक्तिपूर्वक ध्यान गर्नाले साधक त्यस्को साथ एकीभुत हुन्छ ।

दुध र पानीको जस्तो साध्य र साधकको मिलन हुन्छ । कमलकोठीले किरालाई समातेर लगी आफ्नो गुटमा थुनेर त्यस्को अगाडी धुन गुनगुनाई रहन्छ । किराले त्यस गुनगुनाहट सुनिरहन्छ र यति तन्मय हुन्छ कि त्यस किरा आफ्नो स्वरूप समेत बदलेर स्वयम् कमलकोठी नै बन्दछ । दिव्य कर्म, स्वभाव भएको देवाकृतिलाई ध्यान गर्दै रहनाले साधकमा त्यही दिव्य शक्तिहरूको अविर्भाव हुन्छ । जस्तो रेडियोको यन्त्रका माध्यम बनाएर सुक्ष्म आकाशमा उडदै घुम्ने फिरने विविध ध्वनिहरूलाई सुन्न सकिन्छ । त्यसैप्रकार ध्यानमा देवमुर्तिको कल्याण गर्नु र एउटा आध्यात्मिक रेडियो स्थापित गर्नु हो । जस्को माध्यमबाट सुक्ष्म जगतमा विचरण गर्ने विविध इश्वरीय शक्तिहरूलाई साधकले समात्न सक्तछ । यसै सिद्धान्तको अनुसार अनेक इष्ट देवहरूको आकृति साधकलाई ध्यान गर्नको लागि बनाइएको छ । यस देव आकृतिहरूको स्वतन्त्र विज्ञान छ । अमुक प्रकारको आकृति किन राखिएको छ ? यस्को एक क्रमबद्ध रहस्य छ । यस्को चर्चा त स्वतन्त्र पुस्तकमा गर्ने छौ यहाँ त यति नै जान्नु प्रयाप्त हुन्छ कि अमुक प्रयोजनको लागि अमुक इश्वरीय शक्तिलाई आफुतिर आकर्षित गर्नको लागि जुन आकृति योगी मानिसलाई ठीक सिद्ध भएका छन् त्यहि आकृति त्यसलाई देवता घोषित गरिदिएका छन् ।

जहाँ अन्य प्रयोजनको लागि अन्य देवाकृतिहरू छन् त्यहाँ यस विश्व ब्रह्माण्डलाई इश्वरमय देख्नको लागि 'बिराट रूप' परमेश्वरको प्रतिमुर्ति विनिर्मित भएको छ । मानिसको सबै आत्मोन्नति र सुख शान्ति यस कुरामा निर्भर छ कि त्यस्को आन्तरिक र वाह्य जीवन पवित्र एवम् निष्पाप हुनुपर्दछ । समस्त प्रकारको क्लेष, दुःख, अभाव एवम् विक्षोभहरूका कारण मनुष्यलाई शारीरिक एवम् मानसिक पाप हुन्छ । यदि उ त्यस पापहरूबाट बचेर हिड्न सके त्यस्ले इश्वर प्रदत्त अनन्त सुख शान्तिमा बाधा पुऱ्याउँन सक्दैन । पापबाट वच्नका लागि इश्वरको भयको आवश्यकता हुन्छन् । इश्वर सर्वत्र व्यापक छ यस कुरालाई सबैले जान्दछन् तर अनुभव धेरै कम मानिसले गर्दछन् । जस्ले यो अनुभव गर्दछ कि इश्वर मेरो चारैतिर छ र त्यस्ले पाप दण्ड अवश्य दिन्छ । जस्मा यी भावना अनुभवमा आउँन थाल्दछ त्यस्ले पाप गर्न सक्दैन । जुन चोरको चारैतिर पुलिसको घेरा हुन्छ र हरेकतिरबाट उसमाथी निगरानी भइरहेको अवस्थामा छ भने त्यो चोर जतिसुकै चालाक भएपनि चोरी गर्ने साहस गर्न सक्दैन ।

परमात्माको आकृति चराचरमय ब्रह्माण्डमा हेर्ने यस्ता साधनाहरू छन् जसद्वारा सर्वत्र अनुभव गर्ने चेतना जागृत हुन्छ । यो नै विश्व मानवको पूजा हो । यस्लाई नै विश्वमा विराट दर्शन भन्दछन् । रामायणमा भगवान रामले आफ्नो जन्मकालमा कौशल्यालाई बिराट रूप देखाउनु भएको थियो । उत्तरकाण्डमा काकभुसुण्डिको सम्बन्धमा वर्णन भएको छ कि उनि एकचोटी भगवान्को मुखमा गयो तब त्यहाँ सवै ब्रह्माण्ड देखियो । भगवान कृष्णले पनि यस प्रकारको कैयौ चोटी आफ्नो विराट रूप देखाउँनु भएको छ । माटो खाएको अपराधमा मुख खोल्न पऱ्यो त्यस समय यशोदालाई विराट रूप देखाउँनु भयो महाभारतको उध्येम पर्वमा दुर्योधनले पनि यस्तो रूपलाई देखे । अर्जुनलाई भगवानले युद्धको समयमा विराट रूप देखाउँनु भएको थियो । जस्लाई गीताको ११ अध्यायमा सविस्तार वर्णन गरिएको छ ।

यस विराट रूप हेर्न सवैलाई संभव छ । अखिल विश्व ब्रह्माण्डलाई परमात्माको विशाल कार्य मूर्ति देख्नु र त्यस्को अन्तर्गत त्यस्को अंग-प्रत्यंगको रूपमा समस्त पदार्थलाई देख्नु, प्रत्येक स्थानलाई इश्वरबाट ओतप्रोत देख्नु, भावना गर्नाले भागवत बुद्धि जागृत हुन्छ र सर्वत्र प्रभुको सत्ता व्याप्त भएको सुदृढ विश्वास हुनाले मानिस पापबाट छुट्दछ । फेरी उसबाट पाप कर्म हुन सक्दैन । निष्पाप हुनु यति ठुलो फाईदा हुन्छ कि त्यस्को फलस्वरूप सबै प्रकारको दुःखवाट छुटकारा पाइन्छ । अन्धकारको अभावको नाम हो प्रकाश र दुःखको अभावको नाम हो आनन्द । विराट स्वरूपको दर्शन गर्ने व्यक्ति सदा अक्षय आनन्दको उपयोग गर्दछ ।

गायत्री परमात्माको शक्ति हुन् । परमात्माको शक्ति सर्वत्र अणुअणुमा विश्व ब्रह्माण्डमा व्याप्त भएको छ । संसार ब्रह्माण्डमा जे पनि गायत्रीमय छन् । गायत्रीको शरीरमा नै सारः संसार छ । यै भावना *"गायत्रीको विराट रूप दर्शन"* भनिन्छ । तल लेखिएको *"गायत्री पञ्जर स्तोत्र"* मा यो विराट दर्शन हो । पञ्जर भनेको ढाँचा हो गायत्रीको ढाँचा सम्पूर्ण विश्वमा छ यो नै यस स्तोत्रमा वर्णन छ । यस स्तोत्रको भावना संहिता ध्यान गर्नाले अन्तःलोक र वाह्य जगतमा विराट गायत्रीको दर्शन हुन्छ ।

त्यस दर्शनको फलस्वरूप पाप गर्न कसैलाई साहस हुन सक्दैन जसरी प्रहरीको घेरामा रहेको व्यक्तिले चोरी गर्न सक्तैन ।

अथ गायत्री पञ्जरम्

भूर्भुर्वः सुविरित्येतैर्निगमत्व प्रकाशिकाम ।
महर्जनस्तपः सत्यं लोकोपरि सुसंस्थितान ॥ ॥१॥

भूः भुवः स्वः ले निगमलाई प्रकाशित गर्दछ – महः जनः तपः सत्यः यस लोकंहरूबाट माथी अवस्थित छ ।

कृतगान – विनोदादि कथालापेषु तत्पराम् ।
तादित्यवाङ् मनोगम्य तेजो रूपधरां पराम् ॥ ॥२॥

गान आदिबाट विनोद र कथा आदिमा तत्पर यो वाणी र मनबाट अगम्य भएर पनि तेज रूप धारण गरेको छ ।

जगतः प्रसवित्रीं तां सवितुः सृष्टिकारिणीम् ।
वरेण्यमित्यन्नमयी पुरूषार्थफलप्रदाम् ॥ ॥३॥

पृथ्वी जगत जन्माउँने सवितालाई सृष्टिकर्ता भनिएको छ । वरेण्यं को अर्थ अन्नमयी हो त्यस्ले पुरूषार्थको फल दिन्छ ।

अविद्या वर्ण वर्ज्या च तेजोवद्गर्भसंज्ञिकाम् ।
देवस्य सच्चिदानन्द परब्रह्म रसात्मिकाम् ॥ ॥४॥

त्यो अविद्या हो वर्ण रहित छ तेजयुक्त छ, गर्भ संज्ञावाला हो तथा सच्चिदानन्द परब्रह्मदेवको रसमयी छन् ।

यद्वयं धीमहि सा वै ब्रह्माद्वैतस्वरूपिणीम ।
धियो योनस्तु सविता प्रचोदयादुवासिताम् ॥ ॥५॥

हामी ध्यान गर्दछौ कि उ अद्वैत ब्रह्मस्वरूपिनी हुन्, सविता स्वरूपा हाम्रो बुद्धिलाई उपासनाको निमित्त प्रेरणा दिन्छ ।

तादृगस्या विराटरूपां किरीटवरराजिताम् ।
व्योमकेशालकाकाशां रहस्यं प्रवदाम्यहम् ॥ ॥६॥

यस प्रकार विराटरूपी छन्, उन्ले सुन्दर बिराट रूप धारण गर्दछन् । व्योम कपाल हो, आकाश अलखहरू हुन यसप्रकारको यस्को रहस्य भनिन्छ ।

मेघ भृकुटिकाक्रान्तां विधिविष्णुशिवर्चिताम् ।
गुरू भार्गवकर्ण तां सोमसुर्याग्निलोचनाम् ॥ ॥७॥

आखिभौ वादल हुन् । ब्रह्मा, विष्णु, र शिवबाट जो अर्चित छन् गुरू र सुक्र जस्का कान हुन् सोम सुर्य र अग्नि जस्का आँखा हुन् ।

पिंगलेडाद्वयं नुनं वायुनासापटन्विताम् ।
सन्ध्यौभयोष्ठपुटितां लसद्वाग्भूपजिहिकाम् ॥ ॥८॥

इडा पिंगला दुवै नाकका प्वाल हुन् । दुवै सन्ध्या, दुईवटा ओठ हुंन्, जीव्रो नै वाणी हुन् ।

सन्ध्याद्युमणिकण्ठां च लसदवाहुसमन्विताम ।
प्रजन्य हृदयासक्तां वसु- सुस्तनमण्डलाम् ॥ ॥९॥

त्यस सन्ध्यारूपी द्युमार्गबाट कण्ठ सोभित छ । वाहु शोभायुक्त छन् तथा प्रजन्य हृदय हो र स्तन मण्डलमा वक्षहरू छन् ।

विततोकाशमुदरं सुनाभ्यन्तरदेशकाम् ।
प्रजापत्याख्यजघनां कटिन्द्राणीतिसंज्ञिकाम् ॥ ॥१०॥

आकाश पेट हो, अन्तर्देश नाईटो हो जघन प्रजापति र कमर इन्द्राणी हुन् ।

उरूमलयमेरूभ्यां सन्ति यत्रासुरद्विपः ।
जानुनी जहनु कुशिकौ वैश्वदेवसदाभुजाम् ॥ ॥११॥

छाती –मलय मेरू हो । जहाँ असुर द्वेषिदेव निवास गर्दछन् जानुमा जन्हु कुशिक हो हातहरू विश्व देवहरू हुन् ।

अयन द्वयं जंगाद्यं खुरादि पितृसंज्ञिकाम् ।
पदांघ्रि नखरोमादि भूतलद्रुमलांछिताम् ॥ ॥१२॥

तिघ्राको दुवै स्थान अयन हो खुर आदि पितृ हुन् पद आंध्रि नङ रौ इत्यादि पृथ्वीका बृक्षहरू भनिएको छ ।

ग्रहराशिर्देवर्षयो मूर्ति च परसंज्ञिकाम् ।
तिथिमासस्तुवर्षाख्यं सुकेतुनिमिषात्मिकाम् ॥
माया कल्पित वैचित्र्यां संध्याच्छादन संबृताम् । ॥१३॥

ग्रह राशि देव ऋषि परसंज्ञक शशि को मुर्तिहरू हुन् । तिथि महिना ऋतु वर्ष सुकेतु आदि निमेष हो ।

ज्वलत्कालानलप्रभां तडित्कोटिसमप्रभाम् ।
कोटिसुर्य-प्रतिकाशां चन्द्रकोटि- सुशीतलाम् ॥ ॥१४॥

कालाग्नि जस्तो जल्दछ करोडौ विजली समान प्रकाशवान र करोडौ चन्द्र सरी शितल छन् ।

सुधामण्डलमध्यास्थां सान्द्रानन्दाऽमृतात्मिकाम् ।
प्रगतितां मनोरम्भ्यां वरदां वेदमातरम् ॥ ॥१५॥

सुधा मण्डलको मध्यमा आनन्द र अमृतयुक्त छन् प्राक हो अतित हो मनोहर हो वरदायी हो र वेदमाता हुन् ।

षडंगा वर्णिता सा च तैरेव व्यापकत्र्यम् ।
पूर्वोक्तदेवतां ध्यायेत्साकारगुणसंयुताम् ॥ ॥१६॥

यस्को छ अंगहरू छन् यो तीनै भुवनमा व्यापक छन् । यस पूर्वोक्त गुणहरूबाट संयुक्त देवताको ध्यान गर्नु पर्दछ ।

पंचवक्त्रां दशभुजां त्रिपञ्चनयनैर्युताम् ।

मुक्ताविद्रुमसौवर्णा स्वच्छ शुभ्रसमाननाम् ।। ॥१७॥

पाँच मुख छन्, दश हातहरू छन्, पन्द्र आँखाहरू र मुक्ता विदुम तुल्य सुन सेतो र शुभ्र आनन्द छन् ।

आदित्य-मार्गगमनां स्मरेद् ब्रह्मस्वरूपिणीम् ।
विचित्र-मन्त्र-जननि स्मेरद्विद्यां सरस्वतीम् ।। ॥१८॥

गायत्री सुर्य मार्गबाट चल्दछिन् त्यस ब्रह्मस्वरूपिनीको स्मरण गर्न पर्दछ । त्यस विचित्र मन्त्रहरूको जननी विद्या सरस्वतीलाई संझनु पर्दछ ।

॥ इति गायत्री पञ्जरम ॥

अन्यत्र पनि यस प्रकारको प्रमांण पाईन्छ । जुन पिण्डमा नै ब्रह्माण्ड स्थित भएको पुष्टि गरिएको छ हेर्नुहोस् –

देहेऽस्मिन् वर्तते मेरूः सप्तद्विप समन्वितः ।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ।।
ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि तथा ग्रहाः ।
पुण्यतिर्थानि पीठानि वर्तयन्ते पीठ देवताः ।
सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभाष्करौ ।
नभो वायुश्च वान्हिश्च जलं पृथ्वी तथैव च ।।
त्रैलोक्ये यानि भुतानि तानि सर्वाणि देहतः ।
मेरूं संवेष्टच सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ।।
जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ।
ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे यथादेशं व्यवस्थितः।। शिव संहिता

मानिसको शरीर यस विशाल ब्रह्माण्डको प्रतिमूर्ति हो जुन शक्तिहरूले विश्व परिचालन गर्दछन् ती सबै मानव शरीर भित्र छन् । यस शरीरमा सप्तद्विप सहित मेरू पनि छ । नदीहरू सागर, पर्वत, खेत, किसान, ऋषिमुनि, सब नक्षत्र, ग्रह, पुण्यतिर्थ, पिठ र पिठदेवता पनि विद्यमान छन् । सृष्टि र संहार गर्ने चन्द्र सुर्य घुमिरहेका छन् । आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी तीनै लोकहरूमा जति पनि भूत छन् त्यो सबै यस शरीरमा छन् । मेरूलाई संवेष्ठन गरी सर्वत्र व्यवहार हुन्छन् । जस्ले यस्लाई जान्दछ त्यो गोगी हो । यस्मा शंका छैन कि यो ब्रह्माण्ड नामको शरीर देहमा यथा आदेश व्यवस्थित छन् ।

स एव पुरूषस्तस्मादण्डं निर्भेद्य निर्गतः ।
सहस्रोर्वङ्धिवाह्वक्षः सहस्राननशीर्षवान् ।।
यस्येहावयवैर्लोकान् कलपयन्ति मनिषिणः ।
कट्यादिभिरधःसप्त सप्तोर्ध्व जधनादिभिः ।।
भूर्लोकः कल्पितः पद्भ्यां भुवर्लोको ऽस्यनाभितः ।
हृदा स्वर्लोक उरसा महर्लोको महात्मनः ।।
ग्रीवायां जन लोको ऽस्य तपोलोकः स्तन द्वयात् ।
मूर्द्धाभिः सत्यलोकश्च ब्रह्मलोक सनातनः ।।
तत्कटचा चातलं क्लृप्तमरूभ्यां वितलं विभो ।
जानुभ्यां सुतलं शुद्धं जंघाभ्यां च तलातलम् ।।
महातलं तु गुल्फाभ्यां प्रपदाभ्यां रसातलम् ।

पातलं पादतलजमिति लोकमयः पुमान् ।।

त्यसैले यो पनि पुरूष प्राणलाई भेदन गरी निक्लेर गयो जस्को हजारौ औला, हात, नेत्र र हजार नै मुख र टाउको थियो तथा संसारमा विद्वान जस्का अवयवद्वारा लोकको कल्पना गर्दछौ । कम्मर कट्टी भन्दा तल सात र नितम्व भन्दा माथी सात लोकहरू छन् । खुट्टामा भूलोक, नाईटोमा भुवलोक, हृदयमा स्वर्गलोक, छाती भित्र महः लोक, गर्दनबाट जनलोक, तथा दुबै स्तनमा तपलोकलाई मूर्द्धा सत्यलोकको कल्पना गरिएको छ । त्यस ब्रम्हलोक सनातन छ उस्को कम्मरमा अतल कल्पित गरिएको छ । छातीहरूमा, वितल, घुँडामा सुतल, पिडुलामा तलातल, कपालमा महातल, पंजामा रसातल, र पैतलामा पातालको कल्पना भएको छ । यो नै लोकमय पुरूष हो ।

यस श्लोकको पाठ गर्नाले पर्याप्त हुदैन । यस्मा विचारपूर्वक, भक्ति-भावनाको साथ चित्त एकाग्र गर्नुपर्दछ । विराट विश्वमा आफ्नो देवलाई व्याप्त देख्ने अनुभूति जब प्रत्यक्ष हुन थाल्दछ तब प्रतिक्षण इश्वर दर्शनको फाईदा प्राप्त गर्नेलाई स्वर्गको साक्षात्कार यसै जीवनमा हुन थाल्दछ ।

गायत्री संहिता

आदि शक्तिरिति विष्णोस्तामहं प्रणामामि हि ।
सर्गः स्थितिर्विनाशश्च जायन्ते जगतो ऽनया ।। ।।१।।

यो गायत्री नै परमात्माको आदिशक्ति हुन् म उन्लाई प्रणाम गर्दछु यसै शक्तिबाट संसारको निर्माण, पालन र विनाश हुन्छन् ।

नाभि - पद्म- भुवा विष्णोब्रह्मणा निर्मितं जगत ।
स्थावरं जंगमं शक्त्या गायत्र्या एव वै वैभुवम् ।। ।।२।।

विष्णुको नाईटो कमलबाट उत्पन्न भए ब्रह्माले गायत्रीको शक्तिबाट जड तथा चेतना संसार पनि बनाए ।

चन्द्र शेखर केशेभ्यो निर्गता हि सुरापगा ।
भगीरथं ततारैव परिवार समं यथा ।। ।।३।।
जगद्धात्री समुद्भुय या हृन्मानसरोवरे ।
गायत्री सकुलं पारं तथा नयति साधकम् ।। ।।४।।
सास्ति गंगैव ज्ञानाख्यसुनीरेण समाकुला ।
ज्ञान गंगा तु तां भक्त्या वारं-वारं नमाम्यहम् ।। ।।५।।

जसरी शिवको जटाबाट निस्केर गंगाले परिवारसहित भगिरथलाई पार गरिदिईन्, त्यसरी नै संसार पालन गर्नेवाली गायत्री हृदयरूपी मानसरोवरबाट प्रकट भएर सपरिवार साधकलाई यस सागरबाट पार लैजान्छिन् । त्यही गायत्री ज्ञानरूपी, जलबाट परिपूर्ण गंगा हुन् । त्यस गंगालाई म भक्तिबाट बारंबार नमस्कार गर्दछु ।

ऋषयो वेद- शास्त्राणी सर्वे चैव महर्षयः ।
श्रद्धया हृदि गायत्रीं धारयन्ति स्तुवन्ति च ।। ।।६।।

ऋषिमुनिजनहरू वेदशास्त्र र समस्त महर्षि गयत्रीलाई श्रद्धाबाट हृदयमा धारण गर्दछन् र उन्को स्तुति गर्दछन् ।

'ह्रीं', 'श्रीं' 'क्लीं' चेति रूपैस्तु त्रिभिर्वा लोकपालिनी ।
भासते सततं लोके गायत्री त्रिगुणात्मिका ।। ।।७।।

ह्रीं, श्रीं क्लीं यी तीनै रूपबाट संसारलाई पालन गर्नेवाली त्रिगुणात्मक गायत्री संसारमा निरंतर प्रकाशित हुन्छिन् ।

गायत्र्यैव मता माता वेदानां शास्त्रसम्पदाम् ।
चत्वारो ऽपि समुत्पन्ना वेदास्तस्या असंशयम् ॥ ॥८॥

शास्त्रहरूको संपत्तिरूपा वेदहरूकी माता गायत्रीलाई नै मानिन्छ । निश्चित छ यी चारवेदहरू गायत्रीबाट उत्पन्न भएका हुन् ।

परमात्मनस्तु या लोके ब्रह्म शक्तिर्विराजते ।
सुक्ष्मा च सात्विकी चैव गायत्रीत्यभिधीयते ॥ ॥९॥

संसारमा परमात्माको जुन सुक्ष्म र सात्विक ब्रह्मशक्ति विद्यमान छन् । त्यही नै गायत्री मानिन्छ ।

प्रभावादेव गायत्र्या भूतानामभिजायते ।
अन्तःकरणेषु देवानां हि समुद्भवः ॥ ॥१०॥

प्राणीहरूको अन्तःकरणमा दैवी तत्वहरूको प्रादुर्भाव गायत्रीको प्रभावबाट नै हुन्छन् ।

गायत्र्युपासनाकरणादात्मशक्तिर्विवर्धते ।
प्राप्यते क्रमशो ऽजस्य सामीप्यं परमात्मनः॥ ॥११॥

गायत्रीको उपासना गर्नाले आत्मवल बढ्दछ र विस्तारै-विस्तारै जन्म-बन्धन रहित परमात्मासँग सामिप्य प्राप्त हुन्छ ।

शौचं शान्तिर्विवेकश्चैतल्लाभ त्र्यमात्मिकम् ।
पश्चादवाप्यते नुनं सुस्थिरं तदुपासकम् ॥ ॥१२॥

जाँघका दुवै स्थानमा अयन छन् । खुर (पाउँ) आदि पितृ हुन्, पद, अंधी, नङ, र रौहरू आदि पृथ्वीमा भएको रूखहरू हुन् ।

कार्यषु साहसः स्थैर्य कर्मनिष्ठा तथैव च ।
एते लाभाश्च वै तस्माज्जायन्ते मानभास्त्र्यः ॥ ॥१३॥

कार्यहरूमा साहस, स्थिरता र त्यस्तै कर्तव्यनिष्ठ यी तीन मन संबन्धि फाईदा उस्लाई प्राप्त हुन्छ

पुष्कलं धनं संसिद्धिः सहयोगश्च सर्वतः ।
स्वास्थं वा त्रय एते स्युस्तमाल्लाभाश्च लौंकिकाः ॥ ॥१४॥

संतोषजनक धनको बृद्धि, सबैतिरबाट सहयोग र स्वस्थता यी संसारिक फाईदाहरू उस्लाई प्राप्त हुन्छन् ।

काठिन्यं विविधं घोरं ह्यापदां संहस्तिथा ।
शीघ्रं विनाशता यान्ति विविधा विघ्नराशयः॥ ॥१५॥

नाना प्रकारको घोर कठिनाई र विपत्तिका साथै नाना प्रकारको विघ्नहरूको समुह समेत यसबाट छिट्टै नष्ट हुन्छन् ।

विनाशादुक्त सत्रुणामन्तः शक्तिर्विवर्धते ।
संकटानामनायासं पारं याति तथा नरः ॥ ॥१६॥

उपर्युक्त शत्रुहरूको विनाशबाट आन्तरिक शक्ति बढ्दछन् । आन्तरिक शक्तिबाट नै मनिस शंकटबाट पार हुन्छन् ।

गायत्र्युपासकस्वान्ते सत्कामा उद्भवन्ति हि ।
तत्पूर्तयेऽभिजायन्ते सहजं साधनान्यपि ॥ ॥१७॥

निश्चय नै गायत्री उपासकको हृदयमा सत् इच्छाहरू जागृत हुन्छन् र त्यस्को पूर्तिको लागि सहजै साधनहरू उपलव्ध हुन्छन् ।

त्रुटयः सर्वथा दोषा विघ्ना यान्ति यदान्तताम् ।
मानवो निर्भयं याति पूर्णोन्नति पथंतदा ॥ ॥१८॥

जब सबै प्रकारको दोषहरू, भूलहरू र विघ्न विनाशलाई प्राप्त हुन्छ । तब मानिस निर्भय भएर पूर्ण उन्नतिको मार्गमा चल्दछ ।

वाह्यंचाभ्यान्तरं त्वस्य नित्यम् सन्मार्गगामिनः ।
उन्नतेरुभयं द्वारं यात्युन्मुक्तकपाटताम् ॥ ॥१९॥

सर्वदा सन्मार्गमा हिड्ने व्यक्तिको वाह्य र भित्री दुवै उन्नतिको द्वार खुल्दछ ।

अतः स्वस्थेन चित्तेन श्रद्धया निष्ठया तथा ।
कर्तव्याविरतं काले यायत्र्याः समुपासना ॥ ॥२०॥

त्यसैले श्रद्धाबाट, निष्ठाबाट तथा स्वस्थ चित्तबाट प्रतिदिन निरंतर ठिक समयमा गायत्रीको उपासना गर्नु पर्दछ ।

दयालुः शक्ति सम्पन्ना माता बुद्धिमती यथा ।
कल्याणं कुरूते ह्येव प्रेम्णा वालस्य चात्मनः ॥ ॥२१॥
तथैव माता लोकानां गायधी भक्त वत्सला ।
विदधाति हितं नित्यं भक्तानां ध्रुवमात्मनः ॥ ॥२२॥

जसरी दयालु शक्तिशाली र बुद्धियुक्त माता प्रेमपूर्वक आफ्ना भक्तहरूको सधै कल्याण नै गर्दछिन् । त्यसै प्रकारबाट भक्तहरूमा प्यार गर्ने गायत्री संसारकी आमा हुन उहाँ आफ्ना भक्तहरूको सधै कल्याण नै गर्नुहुन्छ ।

कुर्वन्नपि त्रुटीर्लोके वालको मातरं प्रति ।
यथा भवति कश्चिन तस्या अप्रीतिभाजनः ॥ ॥२३॥
कुर्वन्नपि त्रुटिर्भक्तः कवचित् गायत्र्युपासने ।
न तथा फलामाप्नेति विपरितं कदाचन ॥ ॥२४॥

जसरी संसारमा आमा प्रति भूलहरू गर्दापनि बालक त्यस आमाको शत्रु हुदैन त्यसै प्रकारले गायत्रीको उपासना गर्दा कुनै भूल भएपनि कुनै भक्तले कहिले पनि विपरित फल पाउँदैन ।

अक्षराणां तु गायत्र्या गुम्फनं ह्यस्ति तद्विधम् ।
भवन्ति जागृता येन सर्वा गुह्यास्तु ग्रन्थ्यः॥ ॥२५॥

गायत्रीको अक्षरहरूको गठन यसप्रकारले भएको छ कि जस्ले समस्त गुह्य ग्रन्थिहरूलाई जागृत गर्दछन् ।

जागृता ग्रन्थयस्त्वेताः सुक्ष्माः साधक मानसे ।
दिव्यशक्तिसमुदभूतिं क्षिप्रं कुर्वन्त्य संशयम् ॥ ॥२६॥

जागृत भएको सुष्म यौगिक ग्रन्थिहरूले साधकको मनमा निसन्देह छिटै नै दिव्य शक्तिहरू उत्पन्न गरिदिन्छ ।

जनयन्ति कृते पुंसामेता वै दिव्यशक्तयः ।
विविधान् वैं परिणामान् भव्यान् मंगलपूरितान् ॥ ॥२७॥

यो दिव्यशक्तिले मानिसको लागि नाना प्रकारको मङ्गलमय सुन्दर परिणाम उत्पन्न गर्दछ ।

मन्त्रस्योच्चारणं कार्यं शुद्धमेवाप्रमादतः ।
तदशक्तो जपेन्नित्यं सप्रणवास्तु व्याहृतीः ॥ ॥२८॥

आलस्य छाडेर गायत्री मन्त्रको शुद्ध उच्चारण गर्नुपर्दछ । जस्ले यस्तो गर्न सक्दैन् उस्ले ॐ लगाएर व्याहुतिहरू मात्र जपुन् ।

ओमिति प्रणवः पूर्व भूर्भुवः स्वस्तदुत्तरम् ।
एषोक्ता लघु गायत्री विद्वदिभर्वेदपण्डितैः ॥ ॥२९॥

पहिलो प्रणव ॐ को उच्चारण गर्नुपर्दछ त्यसपछी भूर्भुवःस्वः लाई विद्वानहरूले लघु गायत्री मान्दछन् ।

शुद्ध परिधानमाधाय शुद्धे वै वायुमण्डले ।
शुद्ध देहमनोभ्यां वै कार्या गायत्र्युपासना ॥ ॥३०॥

शुद्ध वस्त्र धारण गरेर शुद्ध वायु मण्डलमा शरीर एवम् मनलाई शुद्ध गरेर गायत्रीको उपासना गर्नु पर्दछ ।

दिक्षामादाय गायत्र्या ब्रह्मनिष्ठाग्रजन्मना ।
आरंभ्यतां ततः सम्यग्विधिनोपासना सता ॥ ॥३१॥

कुनै ब्रह्मनिष्ठ ब्राह्मणबाट गायत्रीको दिक्षा लिएर विधिपुर्वक उपासना गर्नु पर्दछ ।

गायत्र्युपासनामुक्त्वा नित्यावश्यककर्मषु ।
उक्तस्तत्र द्विजातीनां नानध्यायो विचक्षणै ॥ ॥३२॥

गायत्री उपासनालाई विद्वानहरूले वा बाहुनहरूले अनिवार्य रूपमा कुनै पनि दिन छोड्न हुने नित्य कर्म होईन ।

आराधयन्ति गायत्री न नित्यं ये द्विजन्मनः ।
जायन्ते हि स्वकर्मभ्यस्ते च्युता नात्र संशयस ॥ ॥३३॥

जुन बाहुनले नित्य गायत्रीको उपासना गर्दैनन् उनिहरू आफ्नो कर्तव्यबाट च्युत हुन्छन् । यस्मा संशयनै छैन ।

शुद्रास्तु जन्मना सर्वे पश्चाद्यान्ति द्विजन्मताम् ।
गायत्रौव जनाः साकं हृयुपवीतस्य धारणाम् ॥ ॥३४॥

जन्मबाट त सबै शुद्र हुन्छन्, त्यसपछि मानिस गायत्रीसँगै यज्ञोपवित (जनै) धारण गर्नाले द्विजत्व प्राप्त हुन्छ ।

उच्चता पतितानां च पापिनां पापनाशनम् ।
जायेते कृपयेवास्याः वेदमातुरनन्चया ॥ ॥३५॥

पण्डीतहरूलाई उच्चता र पापिहरूलाई पापवाट विनाश यो दुवै कार्य वेदमाताको अनन्त कृपाबाट हुन्छ ।

गायत्र्या या युता संध्या ब्रह्मसंध्या तु सा मता ।
कीर्तितं सर्वतः श्रेष्ठं तस्यानुष्ठानमागमै ॥ ॥३६॥

जुन गायत्री संध्यासँग युक्त हुन्छ त्यसलाई ब्रह्मसंध्या भनिन्छ । शास्त्रहरूले त्यस्को उपयोग सबभन्दा श्रेष्ठ हो भनेका छन् ।

आचमनं शिखावंधः प्राणायामोऽघमर्षणं ।
न्यासश्चोपासनायां तु पंच कोणा मता बुधैः ॥ ॥३७॥

आचमन, टुपी बाध्नु, प्राणायाम, अर्धमर्षण, र न्यास यी पाँच कोषहरूलाई विद्वानले गायत्री संध्याको उपासनामा स्विकारेका छन् ।

ध्यानतस्तु ततः पश्चात् सावधानेन चेतसा ।
जप्या सततं तुलसी मालया बहुर्मुहुः ॥ ॥३८॥

सावधान चित्तबाट ध्यानपूर्वक गायत्री मन्त्रलाई सात्विक प्रयोजनको लागि तुलसीको मालाबाट जप्नु पर्दछ ।

एक वारं प्रतिदिनं न्युनतो न्युनसंख्याकम् ।
धीमान्मन्त्र शतं नुनं नित्यमष्टोत्तरं जपेत् ॥ ॥३९॥

प्रति दिन कमसे कम एक माला १०८ मन्त्रहरूको जप अवश्य गर्नुपर्दछ ।

ब्राह्मो मुहुर्त्ते प्राङ्मुखो मेरूदण्डं प्रतन्य हि ।
पद्मासनं समासीनः सन्ध्यावंदनमाचरेत् ॥ ॥४०॥

ब्रह्ममुहुर्तमा पूर्वतिर मुख गरेर मेरूदण्डलाई सिधा गरी पैलेटी मारेर जप गर्नुपर्दछ ।

दैन्यरूक् शोक चिंतानां विरोधाक्रमणापदाम् ।
कार्य गायत्र्यनुष्ठानं भयानां वारणाय च ॥ ॥४१॥

दीनता, रोग, शोक, विरोध, आक्रमण, आपत्ति र भय निवारणको लागि गायत्री अनुष्ठान गर्नुपर्दछ ।

जायते सा स्थितिरस्मान्मनोऽभिलाषयान्विता ।
यतः सर्वे ऽभिजायन्ते यथा कालं हि पूर्णताम् ॥ ॥४२॥

यस अनुष्ठानबाट यस्तो स्थिति पैदा हुन्छ जस्बाट समस्त मनोइच्छाहरू यथा समयमा पूर्ण हुन्छ ।

अनुष्ठानात्तु वै तस्माद् गुप्ताध्यात्मिक - शक्तयः ।
चमत्कारमया लोके प्राप्यन्ते ऽनेकधा बुधौः ॥ ॥४३॥

यस अनुष्ठानबाट साधकलाई संसारमा चमत्कारपूर्ण अनेक प्रकारको गुप्त आध्यात्मिक शक्तिहरू प्राप्त हुन्छ ।

सपादलक्षमंत्राणां गायत्र्या जपनं तु वै ।
ध्यानेन विधिना चैव ह्यनुष्ठानं प्रचक्षते ॥ ॥४४॥

विधि एवम् ध्यानपूर्वक गायत्रीको सवालाख मन्त्रहरूको जप गर्नुलाई नै अनुष्ठान भनिन्छ ।

पञ्चम्यां पूर्णिमायां वा चैकादश्यां तथैव हि ।
अनुष्ठानस्य कर्तव्य आरम्भ फल-प्राप्तये ॥ ॥४५॥

पंचमी, पूर्णिमा र एकादशीको दिन अनुष्ठानको आरम्भ गर्न शुभ हुन्छ ।

मासद्वयेऽविरामं तु चत्वारिंशद दिनेषु वा ।
पूरयेत्तदनुष्ठानं तुल्यासंख्यासु वै जपन् ॥ ॥४६॥

दुई महिनामा वा चालिस दिनमा विना नागा गरेर तथा नित्य समान संख्याहरूमा जप गर्दै त्यस अनुष्ठानलाई पूर्ण गरोस् ।

तस्याः प्रतिमां संस्थाप्य प्रेम्णा शोभन-आसने ।
गायत्र्यास्तत्र कर्तव्या सत्प्रतिष्ठा विधानतः ॥ ॥४७॥

प्रेमबाट सुन्दर र अग्लो आसनमा गायत्रीको प्रतिमा स्थापित गरेर त्यसलाई राम्ररी प्रतिष्ठा गर्नु पर्दछ ।

तद्विधाय ततो दीप-धूप नैवेद्य-चन्दनैः ।
नमस्कृत्याक्षतेनापि तस्याः पूजनमाचरेत् ॥ ॥४८॥

यसरी गायत्रीलाई स्थापना गरेर तदन्तर उहाँलाई नमस्कार गर्दै दियो, वत्ति, धुप, नैवेद्य र चन्दन तथा अक्षताबाट पूजन गरून् ।

पूजनान्तरं विज्ञः भक्त्या तज्जपमारभेत् ।
जपकाले तु मनः कार्य श्रद्धान्वितमचंचलम् ॥ ॥४९॥

बुद्धिमानले पूजा पछि गायत्री मन्त्रको जप गरून् भक्तिपूर्वक श्रद्धापूर्वक मनलाई स्थिर गर्नुपर्दछ ।

कार्यतो यदि चोत्तिष्ठेन्मध्य एव ततः पुनः ।
कर- प्रक्षालनं कृत्वा शुद्धैरंगैरूपाविशेत ॥ ॥५०॥

यदि कुनै कामबाट साधना समयको वीचमा उठ्नु परे फेरी सफा पानीले हात मुख धोएर वस्नु ।

आद्यशक्तिर्वेदमाता गायत्री तु मदन्तरे ।
शक्तिकल्लोलसंदोहान् ज्ञानज्योतिश्च संततम् ॥ ॥५१॥
उत्तरोउत्तरमाकीर्य प्रेरयन्ती विराजते ।
इत्येवाविरतं ध्यायन् ध्यानमग्नस्तु तां जपेत् ॥ ॥५२॥

आद्य शक्ति, वेदमाता गायत्री मेरो भित्र लगातार शक्तिलहरको समुहहरू र ज्ञानको प्रकाशलाई उत्तरोत्तर फैलाएर प्रेरित गर्दै विद्यमान छ । यस प्रकारबाट ध्यान गर्दै निमग्न भएर गायत्री मन्त्रको जप गर्नुपर्दछ ।

चतुर्विंशतिलक्षणां सततं तदुपासकः ।
गायत्रीणामनुष्ठानाद् गायत्र्याः सिद्धिमाप्तुते ॥ ॥५३॥

गायत्री उपासकले निरन्तर चौबीसलाख गायत्री मन्त्र जपको अनुष्ठान गर्नाले गायत्रीको सिद्धि प्राप्त गर्दछ ।

साधनायै तु गायत्र्या निश्छलेन हि चेतसा ।
वरणीयः सदाचार्यः साधकेन सुभाजनः ॥ ॥५४॥

गायत्री साधनाको लागि साधकको निमित्त श्रद्धा भक्तिसँगै योग्य श्रेष्ठ आचार्य गुरू वरण गर्नपर्दछ र गायत्रीको दिक्षा लिएर साधना आरम्भ गर्नुपर्दछ ।

लध्वनुष्ठानतो वापि महानुष्ठानतोऽथवा ।
सिद्धिं विन्दती वै नुनं साधकः सानुपातिकाम् ॥ ॥५५॥

लघु अनुष्ठान गर्नाले अथवा बृहत अनुष्ठान गर्नले साधकले साधनामा गरेको श्रमको अनुपातमा सिद्धिलाई प्राप्त गर्दछ ।

एक एव तु संसिद्धः गायत्री मन्त्र आदिशत् ।
समस्तलोक-मंत्रणां कार्य- सिद्धेस्तु परकः ॥ ॥५६॥

सिद्ध भएको गायत्री मन्त्र संसारको समस्त मन्त्रहरूद्वारा हुन सक्ने कार्यहरूलाई सिद्धि गर्नेवाला भनिएको छ ।

अनुष्ठानावसाने तु अग्निहेत्रो विधीयताम् ।
यथाशक्ति ततो दानं ब्रह्मभोजस्ततः खलु ॥ ॥५७॥

अनुष्ठान पछि होम गर्नुपर्दछ । त्यसपछी शक्ति अनुसार दान र ब्राह्मण भोजन गराउँनु पर्दछ ।

महामन्त्रस्य चाप्यस्य स्थाने स्थाने पदे पदे ।
गुढान्तोप्रदेशानां रहस्यं तत्र वर्त्तते ॥ ॥५८॥

यस महामन्त्रको अक्षर-अक्षर र पद-पद रहस्यले भरिएको छ र अनन्त उपदेशहरूको समुह यस समेत यो महामन्त्रमा लुकेका छन् ।

यो दधाति नरश्चैतानुपदेशांस्तु मानसे ।
जायते ह्युभयं तस्य लोकमानन्दसंकुलम् ॥ ॥५९॥

जुन मानिसले यी उपदेशलाई मनमा धारणा गर्दछ उस्को दुवै लोकहरू आनन्दबाट व्याप्त हुन्छ ।

समग्रामपि सामग्रीमनुष्ठानस्य पूजिताम् ।
स्थाने पवित्र एवैतां कुत्रचिद्धि विसर्जयत् ॥ ॥६०॥

अनुष्ठानको समस्त पूजित सामग्रीहरूलाई कुनै पवित्र स्थानमा नै विसर्जन गर्न उचित हुन्छ ।

सत्पात्रो यदि वाचार्यो न चेत्संस्थापयेत्तदा ।
नारिकेलं शुचिं बृत्वाचार्य- भावेन चासने ॥ ॥६१॥

यदि श्रेष्ठ एवम् योग्य आचार्य प्राप्त नभएमा परिपत्र नरिवललाई आचार्य भावबाट वरण गरी आसनमा राख्नु ।

प्रायश्चित्तं मतं श्रेष्ठं त्रुटिनां पापकर्मणाम् ।
तपश्चर्यैव गायत्र्याः नातोऽन्यद् दृष्यते क्वचित् ॥ ॥६२॥

विभिन्न प्रकारको भूल एवम् पाप कर्मको प्रायश्चितको लागि गायत्रीको तपश्चर्या सर्व श्रेष्ठ मानिन्छ ।

सेव्याः स्वात्मसमृद्धचर्थ पदार्थाः सात्त्विकाः सदा ।
राजसाश्च प्रयोक्तव्याः मनोवाछिंत-पूर्वये ॥ ॥६३॥

आत्माको उन्नतीको लागि सतोगुणी पदार्थहरूको उपयोग गर्नुपर्दछ र मनोकांक्षा पूर्तिको लागि रजोगुणी पदार्थ उपयोग गर्नुपर्दछ ।

प्रादुर्भावस्तु भावानां तामसानां विजायते ।
तमोगुणानामर्थाना सेवनादिति निश्चयः ॥ ॥६४॥

तमोगुणी पदार्थहरूको उपयोग गर्नाले तमो गुणी भावहरूको उत्पत्ति हुनु निश्चित छन् ।

मलासान- समिध्यज्ञ सामग्रयर्चन- संग्रहः ।
गुणत्र्यानुसारं हि सर्वे वै ददते फलम् ॥ ॥६५॥

माला, आसन, होम, सामग्री, पूजाका पदार्थ जुन तत्वको प्रधानता भएको लिइन्छ त्यस्ले त्यही गुणानुसार नै फल दिन्छ ।

प्रादुर्भवन्ति वै सुक्ष्माश्चतुर्विंशति शक्तयः ।
अक्षरेभ्यस्तु गायत्र्या मानवाना मानसे ॥ ॥६६॥

मानिसका अन्तःकरणमा गायत्रीको चौबीस अक्षरबाट चौबीस सुक्ष्म शक्तिहरू प्रकट हुन्छन् ।

मुहर्ता योग-दोषा वा ये ऽप्यमंगलकारिणः ।
भस्मतां यान्ति ते सर्वे गायत्र्यास्तिव्रतेजसा ॥ ॥६७॥

अमङ्गल गर्ने जुन योग दोषहरू हुन्छन् त्यो गायत्रीको प्रचण्ड तेजद्वारा भस्म हुन्छन् ।

एतस्मात्तु जपान्नुनं ध्यानमग्नेन चेतसा ।
जायते क्रमशश्चैव षट्-चक्रणां तु जागृतिः ॥ ॥६८॥

निश्चय नै ध्यानमा रत चित्त मनद्वारा गायत्री मन्त्र जप गर्नाले बिस्तारै षट-चक्रहरू जागृत हुन्छन् ।

षट् चक्राणि यदैतानि जागृतानि भवन्ति हि ।
षट् सिद्धयोऽभिजायन्ते चक्रैरेतैर्नरस्य वै ॥ ॥६९॥

जव यी षट-चक्रहरू जागृत हुन्छन् तब मानिसलाई यस चक्रद्वारा छ सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् ।

अग्निहोत्रं तु गायत्री मन्त्रेण विधिवत् कृतम् ।
सर्वेष्ववसरेष्वेव शुभमेव मतं बुधैः ॥ ॥७०॥

गायत्री मन्त्रद्वारा गरिएको होमले सवै अवसरहरूमा शुभ हुन्छ भन्ने विद्वानहरूको मत छ ।

यदावस्थासु स्याल्लोके विन्नासु तदा तु सः ।
मौनं मानसिकं चैव गायत्री- जपमाचरेत् ॥ ॥७१॥

जव कुनै मानिसलाई विपत (सुतक रोग, जुठो) परेको भए तबसम्म यस गायत्री मन्त्रलाई मनमनै जप गर्ने गरून् ।

तंदनुष्ठान काले तु स्वशक्तिं नियमेज्जनः ।
निम्नकर्मसु ताः धीमान् न व्ययेद्धि कदाचन ॥ ॥७२॥

मानिसले गायत्रीबाट प्राप्त सिद्धिलाई संचित राख्नुपर्दछ । बुद्धिमानले त्यस शक्तिलाई अनायास कुनै साना-तिना काममा प्रयोग गर्दैनन् ।

नैवानावस्यकं कार्यमात्मोद्धार -स्थितेन च ।
आत्मशक्तेस्तु प्राप्तयाः यत्र-तत्र प्रदर्शनम् ॥ ॥७३॥

आत्मोद्धारको अभिलाषि मानिसले प्राप्त भएको आफ्नो शक्तिलाई अनावश्यक प्रदर्शन गर्न हुदैन ।

आहारे व्यवहारे च मस्तिष्के ऽपि तथैव हि ।
सात्त्विकेन सदा भाव्यं साधकेन मनीषिणा ॥ ॥७४॥

आहार, व्यवहार र त्यसैप्रकार मस्तिष्कमा पनि बुद्धिमान् साधकको जहिलेपनि सत्विक हुनुपर्दछ ।

कर्तव्यधर्मतः कर्म विपरीतं तु यद् भवेत् ।
तत्साधकस्तु प्रज्ञावानाचरेन्न कदाचन ॥ ॥७५॥

जुन काम कर्तव्य कर्मबाट विपरीत हुन्छ त्यस्तो कर्मलाई साधकले कहिल्यै नगरून् ।

पृष्ठतोऽस्याः साधनाया राजतेऽतितरं सदा ।
मनास्विसाधकानां हि वहुनां साधनावलम् ॥ ॥७६॥

यो साधनाको पछाडी आदिकालदेखी लिएर अहिलेसम्म असंख्य मनस्वी साधकहरूको वलबाट सुशोभित भएका छन् ।

अल्पियस्या जगत्येवं साधनास्तु साधकः ।
भगवत्याश्च गायत्र्याः कृपां प्राप्नोत्यसंशयम् ॥ ॥७७॥

थोरै परिश्रम र साधनबाट साधकले यस जगतमा गायत्री माताको कृपा प्राप्त गर्दछन् ।

प्राणायामे जपन् लोकः गायत्री ध्रुवमाप्नुयते ।
निग्रह मनसश्चैव इन्द्रियाणां हि सम्पादनम् ॥ ॥७८॥

मानिस निश्चयपूर्वक प्राणायाम सहित गायत्रीलाई जप्दै मनको निग्रह र इन्द्रियहरूको संपत्ति पाउँछन् ।

मन्त्रं विभज्य भागेषु चतुर्षु सुबुधस्तदा ।
रेचकं कुंभकं वाह्यं पुरकं कुम्भकं चरेत् ॥ ॥७९॥

बुद्धिमान् व्यक्तिले गायत्री मन्त्रलाई चारभागमा वाडेर रेचक, कुंभक, पुरक र वाह्यकुम्भकलाई गरून् ।

यथा पूर्वास्थितञ्चैव न द्रव्यं कार्य साधकम् ।
महा साधनतोऽप्यस्मान्नाज्ञो लाभं तथाप्नुते ॥ ॥८०॥

जसरी धनलाई राखेर मात्र कार्य पुरा हुदैन त्यसरी नै महामूर्खहरूले यस महासाधनाको फाईदालाई पनि पाउँन सक्तैनन् ।

साधकः कुरुते यस्तु मन्त्रशक्तेरपव्ययः ।
तं विनाशयति सैव समूलं नात्र संशय ॥ ॥८१॥

जुन साधकले मन्त्र-शक्तिको दुरूपयोग गर्दछ उस्लाई त्यस गायत्री शक्तिले समुल नष्ट गरिदिन्छिन्

सततं साधनाभिर्यो याति साधकतां नरः ।
स्वप्नावस्थासु जायन्ते तस्य दिव्यानुभूतयः ॥ ॥८२॥

जुन मानिसले निरन्तर साधना गर्नाले साधकत्वलाई प्राप्तगर्दछ त्यसलाई स्वप्न अवस्थामा दिव्य अनुभव हुन्छ ।

सफलः साधको लोके प्राप्नुतेऽनुभवान् नवान् ।
विचित्रान् विविधाश्चैव साधनासिद्धियनन्तरम् ॥ ॥८३॥

संसारमा सफल साधकले नविन र विचित्र प्रकारको विविध अनुभवलाई साधनाको सिद्धि पछी मात्र पाउँदछ ।

भिन्नाभिर्विधिभिबुद्धया भिन्नासु कार्यपंक्तिषु ।
गायत्र्याः सिद्धमन्त्रस्य प्रयोगः क्रियते बुधैः ॥ ॥८४॥

बुद्धिमान पुरूषले सिद्ध भएको गायत्री मन्त्रलाई भिन्न-भिन्न विधिबाट विवेकयुक्त प्रयोग गर्दछन् ।

चतुर्विंशतिवर्णैर्या गायत्री गुम्फिता श्रुतौ ।
रहस्यमुक्तं तत्रापि दिव्यैः रहस्यवादिभिः ॥ ॥८५॥

वेदमा जुन गायत्री चौबीस अक्षरमा गाठीएको छ, विद्वानहरू भन्दछन् त्यस चौबीस अक्षरमा ठुला-ठुला रहस्यहरू गुथिएका छन् ।

रहस्यमुपवीतस्य गुह्याद् गुह्यातरं हि यत् ।
अन्तर्हितं तु तत्सर्वं गायत्र्यां विश्वमातरि ॥ ॥८६॥

जनैमा गुप्त देखि गुप्तसम्मका रहस्यहरू छन् । यो सवै विश्व माता गायत्रीमा अन्तर्निहित छन् ।

अयमेव गुरोर्मन्त्रः यः सर्वोपरि राजते ।
विन्दौ सिंधुरिवास्मिंस्तु ज्ञानविज्ञानमाश्रिताम् ॥ ॥८७॥

गायत्री नै गुरू मन्त्र हो जुन सर्वोपरी विराजमान् छ । एक विन्दुमा सागर जस्तै समान यस मन्त्रमा समस्त ज्ञान-विज्ञान छन् ।

आभ्यन्तरे तु गायत्र्या अनेके योगसंचयाः ।
अन्तर्हिता विराजन्ते कश्चिदत्र न संशयः ॥ ॥८८॥

गायत्रीको अन्तर्गत अनेक योग समुह लुकेका हुन्छन् यस्मा कुनै संदेह छैन ।

धारयन् हृदि गायत्रीं साधको धौतकिल्विषः ।
शक्तिरनुभवत्युग्राः स्वस्मिन्ने वह्यालौकिकाः ॥ ॥८९॥

पापरहित साधक हृदयमा गायत्रीलाई धारण गर्दै आफ्नो आत्मामा अलौकिक तीव्र शक्तिहरूको अनुभव गर्दछन् ।

एतादृश्यस्तस्य वार्ता भासन्तेऽल्पप्रयासतः ।
यास्तु साधारणो लोको ज्ञातुमर्हति नैव हि ॥ ॥९०॥

उस्को थोरै नै प्रयासबाट यस्ता-यस्ता कुरा ज्ञात हुन्छन् जस्लाई साधारण मनुष्यहरूले जान्न सक्तैनन् ।

एतादृश्यस्तु जायन्ते तन्मनस्थनुभूतयः ।
यादृश्यो न हि दृश्यन्ते मानवेषु कदाचन ॥ ॥९१॥

साधकको मनमा यसप्रकारको अनुभव हुन्छ जस्तो अनुभव सामान्य मानिसमा कहिल्यै देखिन्न ।

प्रसादं ब्रह्मज्ञानस्य येऽन्येभ्यो वितरन्त्यपि ।
आसादयन्ति ते नुनं मानवाः पुण्यमक्षयम् ॥ ॥९२॥

ब्रह्मज्ञानको प्रसादलाई जस्ले अरूलाई पनि दिन्छन् त्यस्ता मानिसले अक्षय पुण्यलाई पाउँदछ ।

गायत्री संहिता ह्येषा परमानन्ददायिनी ।
सर्वेषामेव मष्टानां वारणायास्त्यलं भुवि ॥ ॥९३॥

यो गायत्री संहिता परम आनन्द दिने खालको छ । समस्त कष्ट निवारणको लागि पृथ्वीमा यो एउटा मात्र छ ।

श्रद्धया ये पठेन्त्येनां चिंतयन्ति च चेतसा ।
आचारंत्यानुकुल्येन भववाधां तरन्ति ते ॥ ॥९४॥

जस्ले यस्लाई श्रद्धासँग पढ्दछ, ध्यानपूर्वक मनन् गर्दछ, त्यस्को उपदेश अनुकुल बनाउंदछ त्यस्ले सवै संसारको वाधालाई हटाउँदछ ।

गायत्री तन्त्र

गायत्रीको गोपनिय वाम मार्ग

न देयं परशिष्यभ्यो ह्याभक्तेभ्यो विशेषतः ।
शिष्येभ्यो भक्तियुक्तेभ्यो ह्यन्यथा मृत्युमाप्नुयात् ॥

"अरूको चेलाको लागि विशेष गरी भक्ति रहितको लागि यो मन्त्र कहिल्यै पनि दिनुहुन्न । यस्को शिक्षा भक्तियुक्त चेलालाई नै दिनुपर्दछ अन्यथा मृत्युको प्राप्ति हुन्छ ।"

उपर्युक्त प्रमाणमा यो भनिएको छ कि यो तन्त्र एउटा विज्ञान हो । त्यस्को कुरालाई मानिसको अगाडी खोल्नु योग्य छैन वा हुदैन । कारण यो हो कि तान्त्रिक साधनाहरू बडो गाह्रो हुन्छ । ती त्यत्ति नै कठिन पनि छन् जति कि समुद्र भित्र पसेर मोतिलाई खोज्नु । गोताखोर डुबुल्की मार्नेहरूले ज्यानको बाजी लगाएर पानीमा गोता मारेर समुद्रको भित्रसम्म गएर धेरै प्रयत्न गरे पछिमात्र केही मोती हात लाग्दछ । त्यस कार्यमा गोताखोरलाई पानी भित्र विभिन्न जल-जन्तुसँग लड्नु भिड्नु समेत पर्दछ । नटले आफ्नो कला देखाएर मानिसलाई मुग्ध गरी प्रशंसा त प्राप्त गर्दछ तर त्यही नटबाट कुनै चुक भयो भने उस्लाई धेरै अप्ठेरो पर्दछ ।

तन्त्र प्रकृतिसँग संग्राम गरेर त्यस्को शक्तिमा विजय प्राप्त गर्नु हो । यस्को लागि असाधारण प्रयत्न गर्नुपर्दछ र त्यस असाधारण नै प्रतिकृया हुन्छन् । पानीमा माटोको डल्ला फ्याक्नाले पानीमा उछाल आउँदछ र एउटा विस्फोट जस्तो स्थिति देखिन्छ । तान्त्रिक साधक पनि एक रहस्यमय साधनद्वारा प्रकृति भित्र लुकेको शक्तिहरूलाई पाउँनको निमित्त आफ्नो साधनाको एक आक्रमण गर्दछ । यस्मा एउटा प्रतिक्रृया हुन्छ त्यस प्रतिक्रृयाबाट कहिले काही साधकलाई पनि आहत हुने डर हुन्छ ।

जब बन्दुक चलाईन्छ तब नलीबाट गोली बाहिर निस्कन्छ अनि त्यस्ले पछिल्तिर झट्का मार्दछ र भयंकर शव्द निस्कन्छ । यदि वन्दुक चलाउँने व्यक्ति कमजोर छ भने त्यस झट्काले उ पछिल्तिर लड्न सक्छ र त्यस्को आवाजबाट पनि डराउँछ । चन्दनको बृक्षको नजिक सर्पको निवास हुन्छ, गुलावको फुलमा काँडा हुन्छ, मह पाउँनको लागि माहुरीको टोकाई सहनु पर्दछ, नागमणी पाउँनको लागि भयंकर सर्पबाट र गजमुक्ता पाउँनको लागि मदोमत्त हात्तिसँग जुझ्नुपर्दछ । तान्त्रिक साधनाहरू यस्तै बिकट पुरूषार्थ हो, जस्को पछाडी खतराको श्रृंखलाहरू लागिरहेका हुन्छन्, यदि यस्तो नभए त्यस फाईदालाई हरेकले सजिलै प्राप्त गर्दथे ।

तलवारको धारमा हिडेसरी तन्त्र विद्याको कठिन साधनाहरू छन् । त्यस्को लागि साधकमा पुरूषार्थ, साहस, दृढता, निर्भयता र धैर्य प्रयाप्त हुनुपर्दछ । त्यस्ता व्यक्तिले अनुभवी गुरूको अध्यक्षतामा यदि स्थिर चित्तबाट श्रद्धापूर्वक साधना गरेमात्र उनिहरू अभिष्ठ साधनामा सिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछन् तर यही निर्वल मनोभूमिको डरछेरूवा, सन्देहयुक्त स्वभावका, अश्रद्धालु, अस्थिर मतिका मानिसले कुनै पनि साधना गरेमा अलिकति पनि संकट उपस्थित हुंदा त्यसलाई छोडेर भाग्ने हो भने त्यस्को परिणाम त्यस्तै हुन्छ । जस्तो कि कुनै सिंह वा सर्पलाई पहिले जिस्क्याएर जब उ क्रुद्ध भएर जाई लाग्न लाग्दा लट्ठी र डण्डा छोडेर भाग्नु जस्तै हुन्छ । यसरी भाग्ने मानिसलाई पछाडीबाट सिंह वा सर्पले आक्रमण गरि ढाल्दछ । देखिएको छ कि मानिस कुनै भूत पिचासलाई वसमा गर्न कुनै तान्त्रिक साधना गर्दछ । जब उस्को साधना अगाडी बढ्दछ तब यस्ता-यस्ता भयहरू अगाडी आउँदछ जसबाट डराएर मानिस आफ्नो साधना छोडेर बस्दछन् । यदि त्यस साधकमा साहस हुदैन र कुनै भयंकर दृष्यलाई देखेर डराउँदछ भने डराउँने शक्तिहरूले

त्यस साधक माथी हमला गरीहाल्दछ, फलस्वरूप साधकलाई भयंकर क्षतिको सामना गर्नुपर्दछ। कति व्यक्ति त भयंकर बिरामी समेत हुन्छन्, कति पागल हुन्छन् भने कत्तिले प्राण नै छाड्दछन्।

तन्त्र एउटा उत्तेजनात्मक उग्र प्रणाली हो। यसप्रकारको जस्ले जुन साधना गर्दछ त्यसबाट प्रकृतिको अन्तरालमा वडो प्रवल कम्पन उत्पन्न हुन्छ, जस्को कारणले ताप र विक्षोभको मात्रा बढ्दछ। गर्मीको दिनमा सुर्यको प्रचण्ड किरणको कारणले जव वायुमण्डलको तापमान बढ्दछ, तब हावा केही तेज वहन थाल्दछ। लुँ, आधी र तुफान आदि चल्दछ। त्यस उग्र उत्तेजनामा खतरा बढ्दछ। कसैलाई लु ले सताउँछ, कसैको आँखामा धुलो भरिन्छ, कतिका शरीरमा लुतो, खटिरा, घाउँले भरिन्छ, आँधीले घरका छानाहरू उड्दछन्, रूख आदि लड्दछन्। कैयौ पटक हावामा भुमरी पर्दछन्, हावा तेज गतिले घुमेर डरलाग्दो स्वरूप देखाउँछन्। तन्त्रको साधनाबाट गर्मी समयमा जस्तो उत्पात पैदा हुन्छ र मानिसको बाहिरी र भित्री वातावरणमा एक सुक्ष्म लु तथा आँधी चल्दछ, जस्को प्रचण्डताले एकदम हल्लाएर राखिदिन्छ। यस्ता कृयाकलापहरूबाट दिमागको कल्पना तन्तुबाट जव संघर्ष गर्दछ तब अनेकौ प्रकारका भयंकर प्रतिमूर्तिहरू दृष्टिगोचर हुन लाग्दछन्। यस्तो अवथामा डरलाग्दा भूत, प्रेत, पिचास, देव, दानव जस्ता आकृतिहरू देखिन सक्तछ। दृष्टि दोष उत्पन्न हुनाले केहीको अन्य केही देखिन सक्छ। अनेक प्रकारको शव्द, रूप, रस, गन्ध र स्पर्शहरूका अनुभव हुन सक्छ। यदि साधक निर्भयतापूर्वक यस स्वभाविक प्रकृयालाई देखेर मुस्कुराउँदै नरहेमा उस्को साहस नष्ट हुन्छ र त्यस भयंकरताबाट यदि उ भयभित भयो भने उस्को लागि संकट उत्पन्न हुन्छ।

यसप्रकारको कठिनाईलाई हरेकले सामना गर्न सक्दैनन्, यस्को लागि एक विशेष प्रकारको साहसपूर्ण मनोभूमि हुनुपर्दछ। मानिस अरूको विषयमा त परीक्षा बुद्धि राख्दछ तर आफ्नो निजी स्थितिको ठीक ढंगले कुनै विरलैबाट मात्र हुन सक्छ। त्यसैले उस्ले कुनै अरू अनुभवीको सहायता लिनुपर्दछ। जसरी रोगी स्वयम्ले आफ्नो उपचार गर्न सक्तैन, विद्यार्थीले आपसे आप शिक्षा प्राप्त गर्न सक्तैनन्, त्यस्तै तान्त्रिक साधना पनि आपसे आप गर्न सकिन्न, त्यसैले योग्य विद्वानलाई गुरू थापेर गर्नुपर्दछ। त्यस गुरूले सबभन्दा पहिले आफ्नो चेलाको मनोभूमि बुझेर र परिक्षणका आधारमा निश्चित गर्दछन कि कस्तो साधना उपयोगी हुन्छ र त्यस्का विधिमा अन्यको अपेक्षामा के के हेरफेर गर्न ठिक हुन्छ। साधनाकालमा जुन विक्षेप आउँदछ, त्यस्को तत्कालिन उपचार र भविष्यको लागि सुरक्षा व्यवस्था बनाउँनु पनि गुरूद्धारा नै संभव छ। त्यसैले तन्त्रहरूको साधना गुरू परंपराबाट चल्दछ। सिद्धिको लोभबाट अनाधिकारी साधक स्वयं आपसे आप उनिहरू उटपटाङ्ग ढंगबाट गर्न नलागुन् त्यसैले यसलाई गुप्त राखिन्छ। रोगीको छेउमा मिठाईहरू राखिदैन, किनकी पचाउँने शक्ति नहुंदा पनि लोभवस रोगीले मिठाई खान थालेमा अन्ततः रोगीकै अहित हुन्छ।

तन्त्रको साधनाहरू सिद्ध गरेपछि जुन शक्ति आउँदछ त्यस्को यदि दुरूपयोग गर्न लागेमा त्यसबाट संसारमा बडो अव्यवस्था फैलिन सक्छ। अरूको अहित हुन जान्छ, अनाधिकारी मानिसले अनावश्यक रीतिबाट फाईदा या हानी पुऱ्याउँदा उनिहरूको अनिष्ट हुन्छ। विना परिश्रमको जुन फाईदा प्राप्त हुन्छ त्यस्ले अनेक प्रकारको दुर्गुण पैदा गर्दछ। जस्ले जुआ खेलेर रूपैया कमाएको छ भने उस्ले त्यस्को सदुपयोग गर्न सक्दैन र त्यसबाट वास्तविक सुख पनि प्राप्त गर्न हुदैन। यसप्रकार इश्वरीय या राजकीय विधिबाट पाईने स्वभाविक दण्ड विधानबाट बचेर कुनैलाई मन्त्र वलबाट जुन हानि पुऱ्याउँन सक्छ त्यो गर्भपातको समान नै अहितकर हुन्छ। तन्त्रमा सफल भएको व्यक्तिले यस्तो गड्बडी पैदा गर्न सक्दछ। त्यसैले हरेकलाई त्यस्को साधना गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छैन। यो त एक विशेष मनोभूमि भएका व्यक्तिहरूको लागि सिमित क्षेत्रमा मात्र

उपयोगमा आउने वस्तु हो । त्यसैले त्यस्को सार्वजनिक प्रकाशन गर्न सकिदैन् । हाम्रो घर सिर्फ त्यही व्यक्तिहरूको प्रयोगको लागि हुन्छ जो त्यसमा अधिकारपूर्वक बस्दछन् । निजी घरहरूको प्रयोग धर्मशाला जस्तो हुदैन र कोही मानिस कसैको घरमा त्यत्तिकै प्रवेश पनि गर्न सक्दैनन् । तन्त्र पनि अधिकार संपन्न मनोभूमिका विशेष व्यक्तिहरूको घर हो त्यसमा सबै व्यक्तिहरूले प्रवेश पाउँदैनन् । त्यसैले त्यस नियत सिमासम्म सिमित राख्नको लागि गुप्त राखिएको हो ।

हामीले देखेका छौ कि तन्त्र ग्रन्थहरूमा जुन साधन विधिहरू उल्लेख छन् तिनिहरू अधुरा छन् । त्यसमा दुईवटा कुरा मात्र पाइन्छ – एक साधनाको फल र अर्को साधना विधिको एउटा सानो अङ्ग । जस्तो एक ठाउँमा आएको छ कि छोकरको दाउरामा हवन गर्नाले पुत्र प्राप्त हुन्छ । केवल यति उल्लेख गर्नाले पूर्ण ठानी छोकरको दाउराको टुक्रा भट्टिमा हाल्नुले उस्को मनोकामना पुग्दैन अर्थात पूर्ण हुदैन । मूर्ख मानिसले संझन्छन साधना सफल भएन साधना विधि नै झुठो हो तर यस शैलीबाट वर्णन गर्नुमा तन्त्रकारहरूको मन्तव्य यो छ कि साधना विधिको संकेत कायम रहुन् जस्ले गर्दा यो विद्या लोप नहोस् । यो सुत्र प्रणाली हो । व्याकरण आदिका सुत्र साना-साना हुन्छन्, त्यसमा अक्षर त दश-दश या पाँच-पाँच हुन्छन् तर अर्थ भने धेरै हुन्छन् । ति लघु संकेत मात्र हुन्छन् जसबाट यदि काम गर्नु परेमा समयमा पुरा कुरा याद आवस्, गुप्त कार्य गर्ने डाकु, षडयन्त्रकारी, या खुफिया पुलिस आदिको व्यक्ति पनि केही यस्तै संकेत बनाउँदछन् जस्का दुई चार शव्द भन्नासाथ त्यस्को अर्थ बुझि हालिन्छ ।

"छोकराको हवनबाट पुत्र प्राप्ति" यस संकेत सुत्रमा एउटा भारी विधान लुकेको छ । कुन मनोभूमिको मानिसले कुन समयमा कुन नियमसँग कुन उपकरणद्वारा कुन मन्त्रबाट कति होम गर्दा पुत्र प्राप्त गर्दछ त्यस्को सबै विधान त्यस सुत्रमा राखिएको छ । लुकाउँनुको अर्थ अनाधिकारी मानिसले त्यस्को प्रयोग नगरून् या गर्न नसकोस् भन्ने हो । संकेत रूपबाट यसैले भनिएको छ कि कालान्तरमा यस्को विस्मरण नहोस्, आधार रहनाले अगाडीको कुरा स्मरण हुन सक्छ । तन्त्र ग्रन्थहरूमा साधना विधिलाई गुप्त राख्न वारम्बार जोड दिईएको छ । साथै कतै कतै त यस्ता विधिहरू भनिएका छन् कि देख्दा बडो सजिलो लाग्दछ तर पुल भने बडा बडा भारी भनेको छ । यस्तो स्थितिमा अनजान् मानिसको लागि यो गोरखधन्दा बडो उल्झनले भरिएको छ । उनिहरू कहिले त्यस्लाई अत्यन्त सरल संझन्छन् र कहिले त्यस्लाई असत्य मान्दछन् तर वस्तुस्थिति अर्कै छ । संकेत सुत्रको विधिबाट त्यस्को वर्णन गरेर तन्त्रकारहरूले आफुलाई रहस्यवादी भएको परिचय दिएका छन् ।

गायत्रीको दुइवटा प्रयोग छन् – दक्षिण मार्गी र वाममार्गी । यो योग पनि हो र तन्त्र पनि हो । यसबाट आत्मदर्शन र ब्रह्म पनि प्राप्त हुन्छ तथा संसारिक उपार्जन र संहार पनि हुन्छन् । गायत्री योग दक्षिणमार्गी हुन् त्यस मार्गबाट हाम्रो आत्मकल्याणको उद्देश्य पुरा हुन्छ । गायत्री तन्त्र वाम मार्ग पनि हो । त्यस्बाट संसारिक वस्तुहरू प्राप्त हुन सक्दछन् र कसैको नाश वा विनाश पनि गर्न सक्दछन् । तन्त्रको विषय गोपनीय छ त्यसैले गायत्री तन्त्रको ग्रन्थहरूमा यस्तो अनेकौ साधनाहरू प्राप्त हुन्छन् धन, संतान, स्त्री, स्वास्थ, पद प्राप्ती, रोग निवारण, शत्रु नाश, पाप नाश, वशिकरण आदि फाईदाहरूको वर्णन छ र संकेत रूपबाट त्यस साधनाहरूको एक अंश मात्र वर्णन भएको छ तर यसलाई राम्ररी स्मरण गर्नुपर्दछ कि यस संक्षिप्त संकेत पछाडी एउटा ठुलो कर्मकाण्ड एवम् विधि विधान समावेश छन् । त्यस्लाई पुस्तकमा वर्णन भएको छैन, बरू त्यस्लाई अनुभवी साधना सम्पन्न व्यक्तिहरूबाट मात्र प्राप्त हुन्छ ।

तन्त्र ग्रन्थहरूबाट संग्रह गरेर केहि संकेत अगाडीका पृष्ठहरूमा दिईएका छन् जसबाट पाठकलाई गायत्रीद्वारा पाउँन सक्ने महान फाईदाहरूको थोरै भए पनि जानकारी मिलोस् भन्ने उद्देश्य हो ।

अथ गायत्री तन्त्रम्

नारद उवाच –
नारायण महाभाग गायत्र्यास्तु समासतः ।
शान्त्यादिकान्प्रयोगांस्तु वदस्व करूणनिधे! ॥१॥

नारदजीले प्रश्न गर्नु भयो, हे नारायण ! गायत्रीको शान्ति आदि वारे भन्नुहोस् ।

नारायण उवाच –
अतिगुह्यामिदं पृष्टं त्वया ब्रह्मतनूद्भव ।
वक्तव्यं न कस्मैचिद् दुष्टाय पिशनाय च । ॥२॥

यस्लाई सुनेर श्री नारायणले भन्नुभयो – हे नारद ! तपाईले अत्यन्त गोप्य कुरा सोध्नुभयो तर यसलाई कुनै दुष्ट र छलियालाई भन्नु हुन्न ।

अथ शान्त्यर्थमुक्तभिः समिद्भिर्जुहुयाद् द्विजः ।
शमी समिद्भिः शाम्यान्ति भूतरोगग्रहादयः ॥ ॥३॥

द्विजहरूलाई शान्ति प्राप्त गर्नको लागि होम गर्न आवश्यक छ तथा शमीको दाउराबाट होम गर्नाले भूत-रोग एवम् ग्रहादिंको शान्ति हुन्छ ।

आर्द्राभिः क्षीरबृक्षस्य समिद्भिर्जुहुयाद् द्विजः ।
जुहुयाच्छकलैर्वापि भूतरोगादिशान्तये ॥ ॥४॥

दुधवाला बृक्षको समी दाउराहरूबाट हवन भएमा ग्रहादिको अन्त्य हुन्छ । अतः भूत रोग आदिको शान्तिको लागि यस प्रकारका दाउराबाट हवन गर्नुपर्दछ ।

जलेन तर्पयेत्सूर्य प्राणीभ्यां शान्तिमाप्नुयात् ।
जानुध्ने जले जपत्वा सर्वान् दोषान् शमं नयेत ॥ ॥५॥

सुर्यलाई हातले जल अर्पण गर्नाले शान्ति पाइन्छ । घुडासम्म जलमा स्थिर भएर जप गर्नाले सवै दोषहरूबाट शान्ति पाइन्छ ।

कण्ठदघ्ने जले जप्त्वा मुच्येत् प्रायान्तिकाद् भयात् ।
सर्वेभ्यः शान्तिकर्मभ्यो निमज्याप्सु जपः स्मृतः ॥ ॥६॥

घाटीसम्म पानीमा खडा भएर जप गर्नाले प्राणको नाश हुने भय रहदैन । त्यसैले सवै प्रकारको शान्ति पाउँनको लागि जल भित्र रहेर जप गर्नु श्रेष्ठ हुन्छ ।

सौवर्णे राजते वापि पात्रे ताम्रमयेऽपि वा ।
क्षीरबृक्षमये वापि निश्छिद्रे मृन्मयेऽपि वा ॥ ॥७॥

सहस्र पंचगव्येन हुत्वा सुज्वलितेऽनले ।
क्षीरबृक्षमयै काष्ठैः शेषं सम्पादयेच्छनैः ॥ ॥८॥

सुन, चादी, तामा, दुधवाला बृक्षको दाउराबाट बनेको या प्वाल नभएको माटोको भाडामा पंचगव्य राखेर दुधवाला बृक्षको दाउराबाट प्रज्ज्वलित अग्निमा हवन गर्नुपर्दछ ।

प्रत्याहुतिं स्पृशञ्जप्त्वा तद्गव्यं पात्र संस्थितम् ।
तेन तं प्रोक्षयेद्देशं कुशैर्मन्त्रमनुस्मरन् ॥ ॥९॥

प्रत्येक आहुतिमा पंचगव्यलाई स्पर्श गर्नु तथा मन्त्र उच्चारण गर्दै कुशद्वारा पंचगव्यबाट नै संपूर्ण स्थानलाई मार्जन गर्नुपर्दछ ।

वलिं प्रदाय प्रयतो ध्ययेत परदेवताम् ।
अभिचारसमुत्पन्न कृत्या पापं च नश्यति ॥ ॥१०॥

पछि वलि प्रदान गरेर देवताहरूको ध्यान गर्नुपर्दछ यसरी ध्यान गर्नाले अभिचारोत्पन्न कृत्यहरू र पापहरूको शान्ति हुन्छ ।

देवभूतपिशाचादीन् यहोवं कुरूते वशे ।
गृहं, ग्रामं, पुरं, राष्ट्रं सर्व तेभ्यो विमुच्यते ॥ ॥११॥

देवता भूत र पिचाश आदिलाई बशमा गर्नको लागि पनि माथी भनिएको विधि गर्नुपर्दछ । यस प्रकारको कृयाबाट देवता, भूत, पिचाश सवै आफ्ना घर, गाउ, नगर र राष्ट्र छोडेर बशमा हुन्छन् ।

चतुष्कोणे हि गन्धेन मध्यतो रचितेन च ।
मण्डले शुलमालिख्य पूर्वोक्ते च क्रमेऽपि वा ॥ ॥१२॥
अभिमन्त्य सहस्र तन्निखनेत्सर्व सिद्धये ।

चारकुने मण्डला गन्धबाट शुल लेखेर र पूर्वोक्त विधिद्वारा सहस्र (हजार) गायत्री जप गरेर गाढी दिदा सवै प्रकारको सिद्धि पाईन्छ ।

सौ वर्ण, राजतं वापि कुम्भं ताम्रमयं च वा । ॥१३॥
मृन्यमयं वा नवं दिव्यं सुत्रवेष्टितमव्रणम् ।
स्थाण्डिले सैकते स्थाप्य पूरमेन्मंत्रितैर्जलैः ॥ ॥१४॥
दिग्भ्य आहृत्य तीर्थानि चतसृभ्यो द्विजोत्तमैः ।

सुन चादि तामा माटो आदि मध्ये कुनै एकमा प्वाल नभएको घडा लिएर सूत्र (कपडा) ले ढाकेर वालुवा भएको ठाउँमा स्थापित गरी श्रेष्ठ ब्राह्मणहरूद्वारा चारै दिशाबाट ल्याएको जलले भरून् ।

एला, चन्दन, कर्पुर, जाती, पाटल मल्लिकाः । ॥१५॥
विल्वपत्रं तथाक्रान्तां देवी व्रीहि यवांस्तिलान् ।
सर्षपान् क्षीरबृक्षाणां प्रवालानि च निक्षिपेत् ॥ ॥१६॥

अलैची, चन्दन, कर्पुर, जाती, पाटल, वेला, वेलपात, विष्णु, क्रान्ता, देवी (सहदई), तिल, सरस्यौ, र दुधवाला रूखको पात त्यसमा हालुन् ।

सर्वमेवं विनिक्षिप्य कुशकुर्चसमन्वितम् ।
स्नातः समाहितो विप्रः सहस्रं मन्त्रवेद् बुधः॥ ॥१७॥

यसप्रकार सवै कुरा हालि सकेपछि कुशको कुचो बनाएर त्यस घडामा हालेर फेरी स्नान गरी एक हजार मन्त्र जप गर्नुपर्दछ ।

दिक्षु सौरानधीयीरन् मन्त्रान् विप्रास्त्रयीविदः ।
प्रोक्षयेत्पायेदेनं नीरं तेनाभिषिंचयेत् ॥ ॥१८॥

धर्म आदि जान्ने ब्राह्मणद्वारा मन्त्रहरूबाट प्रतिकृत यस जलले भूत आदिको बाधाबाट पिडित मानिस माथी मार्जन गर्नु या पिलाएमा र गायत्री मन्त्रको साथै यस जलले अभिषिंचन गरून् ।

भूत रोगाभिचारेभ्यः स निर्मुक्तः सुखीभवेत् ।
अभिषेकेण मुच्येत मृत्योरास्यगतो नरः ॥ ॥१९॥

यसरी अभिषिन्चन गर्दामा मरणासन्न भएको मानिस पनि भूतव्याधिबाट मुक्त भएर सुखी हुन्छ ।

अवश्यं कारयेद्विद्वान् राजा दीर्घ जीवि विषुः ।
गावो देयाश्च ऋत्विग्भ्यो ह्याभिषेके शतं मुने ॥ ॥२०॥

तेभ्यो देया दक्षिणा च यत् किञ्चिच्छक्ति-पूर्णकम् ।
जपदेश्वत्थमालभ्य मन्दवारे शतं द्विज ॥ ॥२१॥
भूत रोगाभिचारेभ्यो मुच्यते महतो भयाद् ।

हे मुनि ! धेरै समयसम्म वाच्न इच्छा गर्ने विद्वान राजाहरूले यस कार्यलाई गराउँन तथा यस अभिषेकको समयमा ऋत्विजलाई सय गाईको दक्षिणा दिनुपर्दछ या ब्राह्मणलाई संतुष्ट गर्ने खालको आर्को दक्षिणा दिनुपर्दछ अथवा आफ्नो शक्ति अनुसार जे दिन सकिन्छ त्यो दिनुपर्दछ । शनिवारको दिन जुन बाहुनले पिपलको बोट मुनि बसेर एकसय पटक जप गर्दछ उ निसन्देह भूतवाधा आदिबाट विमुक्त हुन्छ ।

गुडुच्याः पर्व विच्छिन्नैर्जुहुयाद्दुग्ध- सिक्तकैः ।
द्विजो मृत्युञ्जयो होम सर्व व्याधिविनाशनः ॥ ॥२२॥

जुन द्विज गुर्चगिलोयको दाउराहरूलाई दुधमा डुबाएर हवन गर्दछ त्यस्ले संपूर्ण व्यधिहरूबाट छुटकारा पाउँदछ । यो मृत्युलाई समेत जित्न सक्ने होम हो ।

आम्रस्य जुहुयात्पत्रैः पयसाज्वरशान्तये । ॥२३॥

ज्वरोलाई शान्त गर्नु परेमा दुधमा हालेर आपको पातहरूबाट द्विजले हवन गर्नुपर्दछ ।

वचाभिः पयः । सिक्ताभिः क्षयं हुत्वा विनाशयेत् ।
मधुत्रितय होमेन राजयक्ष्मा विनश्यति ॥ ॥२४॥

दुधमा वचलाई अमिषक्त गरी हवन, होम गर्नाले क्षय रोगको नाश हुन्छ तथा दुध दही घ्यु यी तीनवटैलाई अग्निमा हवन गर्नाले राज्यक्षमाको बिनाश हुन्छ ।

निवेद्य भास्करायान्नं पायसं होमपूर्वकम् ।
राजयक्ष्माभिभूतं च प्राशयेच्छान्तिमाप्नुयात् ॥ ॥२५॥

दुधको खीर बनाएर सुर्यलाई अर्पण गरे तथा हवनबाट शेष बचेको खीरलाई राज्यक्ष्मी रोगीलाई खुवाए रोगको शान्ति हुन्छ ।

लताः पर्वसु विच्छिद्य सोमस्य जुहुयाद् द्विजः ।
सोमे सुर्येण संयुक्ते प्रयोक्ताः क्षय शान्तये ॥ ॥२६॥

औसीको दिन सोमलता (छेउटा) को हाँगाबाट होम गर्नाले क्षयरोगको निवारण हुन्छ ।

कुसुमैः शंखबृक्षस्य हुत्वा कुष्ठं विनाशयेत् ।
अपस्मार विनाशः स्यादपाभार्गस्य तण्डुलै ॥ ॥२७॥

शंख बृक्ष (कोडिला) को फुलहरूबाट हवन गरेमा कुष्ठरोगको बिनाश हुन्छ तथा अपामार्गको वीजहरूबाट हवन गर्नाले अपस्मार छारे रोगको विनाश हुन्छ ।

क्षीर बृक्षसमिद्धोमादुन्मादोऽपि विनश्यति ।
औदुम्वर- समिद्धोमादतिमेहः क्षयं व्रजेत् ॥ ॥२८॥

क्षीर बृक्षको दाउरा अग्निमा होम गर्नाले उन्माद रोग रहदैन गुलरको समिधाबाट हवन गरेमा त महाप्रमेह विनिष्ट हुन्छ ।

प्रमेहं शमयेद्धुत्वा मधुनेक्षुरसेन वा ।
मधुत्रितय होमेन नयेच्छान्तिं मसुरिकाम् ॥ ॥२९॥

प्रमेह शान्तिको लागि मह अथवा शर्वतबाट पनि हवन गर्नुपर्दछ र मसूरिका रोगको लागि मधुत्रय दुध, दही घ्युबाट हवन गर्न सकिन्छ ।

कपिला सर्पिणा हुत्वा नयेच्छन्तिं मसुरिकाम् ।
उदम्वर - वटाऽश्वत्थैर्गोगजाश्वामयं हरेत् ॥ ॥३०॥

गाईको घ्युबाट हवन गरेपनि मसूरिकालाई हटाउँन सकिन्छ । गाईको सबै रोगहरूको शान्तिको लागि गुलर, हात्तिरोग निवारण हुन वरको घोडाको रोग हटाउँन पिपलको समिधाबाट हवन गर्दा लाभदायक हुन्छ ।

पिपील मधुवल्मीके गृहे शतं शतम् ।
शमी समिद्भिरन्नेन सर्पिणा जुहुयाद् द्विजः ॥ ॥३१॥

कमिला तथा मौरीले घरको छतमा गुढ लगाए शर्मी छोकरको समिधाबाट हवन गर्न उत्तम हुन्छ । साथै अन्न र घ्यु पनि चाहिन्छ ।

अभ्रस्तनित भूकम्पो समिदिभर्वनवेतसः ।
तदत्थं शान्तिमायाति हुयात्तत्र वलिं हरेत् ॥ ॥३२॥

विजुलीको चटयांगबाट पृथ्वीमा कम्पन हुन्छ त्यसबेला वन खेतका समिधाबाट हवन गर्नाले भय शान्त हुन्छ ।

सप्ताहं जुहुयादेवं राष्ट्रे राज्ये सुखम भवेत् ।
या दिशं शतजप्तेन लोष्ठेनाभिप्रताडयेत् ॥ ॥३३॥
ततोऽग्निमारूतारिभ्यो भयं तस्य विनश्यति ।
मनसैव जपदेनां मुच्यते वन्धनात् ॥ ॥३४॥

कुनै पनि दिशामा यदि दिग्दाह भएमा सातदिन पर्यन्त मन्त्र जपेर त्यस दिशामा जता आगो लागेको हुन्छ माटोको डल्ला त्यतातिर फ्याक्नुपर्दछ । यसरी शान्ति उत्पन्न हुन्छ । एक सातासम्म यसो गर्नाले राज्य र राष्ट्रमा सुख समृद्धि बढ्दछ । बन्धनमा ग्रसित मानिसले गायत्री मनमनै जपेमा वन्धनमुक्त हुन्छन् ।

भुत रोग विषादिभ्यः व्यथितं जप्त्वा विमोचयेत् ।
भूतादिभ्यो विमुच्येत जलं पित्वाभिमन्त्रितम् ॥ ॥३५॥

भूत रोग तथा विष आदिबाट व्यथित मानिसले गायत्री मन्त्र जप्नुपर्दछ । कुशले जललाई स्पर्श गर्दै गायत्री मन्त्रलाई जप गरोस् । फेरी त्यस जललाई भूत प्रेत तथा पिशाच आदिबाट पिडित मानिसलाई पिउँन लगाएमा त्यो मानिस रोग मुक्त हुन्छ ।

अभिमन्त्र्य शतं भस्मन्यसेद्भूतादिशान्तये ।
शिरसा धारयेद् भस्म मन्त्रयित्वा तदित्यृचा ॥ ॥३६॥

गायत्री मन्त्रबाट अभिमन्त्रित भष्म लगाउँनाले भूत प्रेतको शान्ति हुन्छ । मन्त्रलाई उच्चारण गर्दै अभिमन्त्रित भष्म पिडित व्यक्तिको मस्तकमा शिरमा लगाई दिनुपर्दछ ।

अथ पुष्टिं श्रियं लक्ष्मीं पुष्पैर्हुत्वाप्नुयाद द्विजः ।
श्री कामो जुहयात् पद्मैः रक्तैः श्रियमवप्नुयात् ॥ ॥३७॥

श्री र सौंदर्य कामना गर्नेले गायत्री मन्त्र उच्चारण गर्दै रक्तकमलको फुलबाट हवन गरेमा श्रीलाई पाउँदछ । धन चाहने मानिसले गायत्री मन्त्र उच्चारण सहित फुलबाट हवन गर्नुपर्दछ ।

हुत्वा श्रियमवाप्नोति जाती पुष्पैंनवैः शुभैः ।
शालितण्डुल होमेन श्रियमाप्नोति पुष्कलाम् ॥ ॥३८॥

जाति चमेली, मालतीका फुलहरूबाट होम गरेमा लक्ष्मी प्राप्त हुन्छ । त्यसैले धन चाहने मानिसले नयाँ-नयाँ फूलहरूद्धारा हवन गर्नुपर्दछ । शालि चामलले होम गर्दा पनि लक्ष्मी प्राप्त हुन्छ ।

श्रियमाप्नोति परमां मूलस्य शकलैरपि ।
समिद्भिर्विल्वबृक्ष्यस्य पायसेन च सर्पिषा ॥ ॥३९॥

वेल बृक्षको जराको समिधाहरू, खीर तथा घ्युको हवन गर्नाले लक्ष्मी धन प्राप्ति हुन्छ अथवा केवल वेल बृक्षको जराको माटो वेलबोटको समिधा पात फूललाई सुकाएर कुटेर सामग्री बनाएर, घ्यु र खीर मिलाई होम गरून् ।

शतं-शतं च साप्ताहं हुत्व हुत्वाश्रियमवाप्नुयात् ।
लाजैस्तु मधुरोपेतैर्होमे कन्यामवाप्नुयात् ॥
॥४०॥

मधेत्रय लाजा (लावा) मिलाएर सात दिनसम्म सय-सय पटक होम गरे राम्रो कन्या पाइन्छ ।

अनेन विधिन कन्या वरमाप्नोति वाञ्छितम् ।
हुत्वा रक्तोत्पलैः हेमं सप्ताहं प्राप्नुयात्खलु ॥ ॥४१॥

यस विधिबाट होम गर्दा कन्याले अति सुन्दर र आभि वर पाउँदछिन् । सात दिनसम्म रक्तकमलको फूलबाट हवन गर्नाले सुवर्णको प्राप्ति हुन्छ ।

सुर्यविम्वे जलं हुत्वा जलस्थं हेपमाप्नुयात् ।
प्रियंगु पायसाज्यैश्च भवेद्धोमादिष्ट सन्तति ॥ ॥४२॥

सुर्यको मण्डलमा जल चढाउँनाले पानीमा स्थित सुवर्णलाई पाउँदछ । अन्नको होम गर्नाले अन्न पाउँदछ ।

करिसचुर्णैवत्सस्य हुत्वा पशुमवाप्नुयात् ।
प्रियंगु पायसाज्यैश्च भवेद्धोमादिष्ट सन्तति ॥ ॥४३॥

बाच्छा-बाच्छीहरूको सुखा गोबरबाट होम गर्नाले पशुहरू पाइन्छ । काकुनिको खीर र घ्युको होमबाट अभिष्ट प्रजालाई पाइन्छ ।

निवेद्य भास्करायान्नं पायसं होमपूर्वकम् ।
भोजयेत्तदृतुस्नातां पुत्ररत्नमवाप्नुयात् ॥ ॥४४॥

सुर्यलाई होम पूर्वक पायस अन्न अर्पण गरी ऋतु स्नान गरेकी स्त्रीलाई भोजन गराएमा छोरा पाईन्छ ।

स प्ररोहाभिरार्द्राभिर्हुत्वा आयुष्माप्नुयात् ।
समिद्भिः क्षीरबृक्षया हुत्वा ऽऽयुस्यमवाप्नुयात् ॥ ॥४५॥

पलासको काँचो दाउराबाट होम गर्नाले आयु बृद्धि हुन्छ । क्षीर (दुध) बृक्षको समिधाबाट होम गर्नाले पनि आयु बढ्दछ ।

स प्ररोहाभिरार्द्राभिर्युक्ताभिर्मधुरत्र्यैः ।
व्रीहिणां च शतं हुत्वा हेमं चायुरवाप्नुयात् ॥ ॥४६॥

पलासको दाउरा तथा यवहरूको होम गर्नाले मधुत्रय र व्रीहिहरूबाट आहुति दिदा सुन पाइन्छ र साथै आयु पनि बढ्दछ ।

सुवर्ण कमल हुत्वा शतमायुरवाप्नुयात् ।
दुर्वाभिः पयसा वापिमधुना सर्पिणाऽपि वा ॥ ॥४७॥

शतं-शतं च साताहमपमृत्युं व्यपोहति ।
शमीसमिद्भिरन्नेन पयसा वा च सर्पिषा ॥ ॥४८॥

सुनको कमलले होम गर्दा मानिस सय वर्ष बाच्दछ । दुवो, दुध, मह घ्युले हवन दिए अकाल मृत्यु हुदैन । शमी (छोंकर) का समिधाहरूबाट दुध घ्युको होम गरे पनि अकाल मृत्यु हुदैन ।

शतं-शतं च सप्ताहमपमृत्युं व्ययोहति ।
न्यग्रोध समिधो हुत्वा पायसं होमयेत्ततः ॥ ॥४९॥

वर बृक्षको दाउराबाट सय बर्ष होम गरे पनि अकाल मृत्यु हुदैन ।

शतं-शतं च सप्ताहमपमृत्युं व्यपोहति ।
क्षीराहारो जपेन्मृत्योः सप्ताहाद्विजयी भवेत् ॥ ॥५०॥

केवल एक सप्ताह दुधमात्र पिएर सय-सय आहुतिहरू दिएमा मानिस मृत्यु जित हुन्छन् ।

अनशनन्वाग्यतो जपत्वा त्रिरात्रं मुच्यते यमात् ।
निमज्याप्सु जपेदेवं सद्यो मृत्योर्विमुच्यते ॥ ॥५१॥

तीन रातीसम्म नखाएर मन्त्र जप गर्नाले मृत्युको भयबाट मुक्ति पाइन्छ । पानीमा निमग्न भएर गायत्री जप गर्नाले तत्काल नै मृत्युबाट विमुक्त हुन्छ ।

जपेद् विल्वं समाश्रित्य मासं राज्यमवाप्नुयात् ।
विल्वं हुत्वाप्नुयाद् राज्य समूलं फलपल्लवम् ॥ ॥५२॥

एक महिनासम्म वेलको रूखमुनि आसन जमाएर जप गर्नाले राज्यको प्राप्ति हुन्छ । वेलको जरा, फल, पात र फूलबाट एकैचोटी हवन गर्नाले पनि राज्य प्राप्त हुन्छ ।

हुत्वा पद्मशतं मासं राज्यमाप्नोत्यकण्टकम् ।
यवागुं ग्राममाप्नोति हुत्वा शालिसमन्वितम् ॥ ॥५३॥

एक महिनासम्म कमलले हवन गरे राज्य प्राप्त हुन्छ । शालीयुक्त जौको खिचडीले हवन गरे गाउ प्राप्त हुन्छ ।

आश्वत्थ समिधो हुत्वा युद्धादौ जयमाप्नुयात् ।
अर्कस्य समिधो हुत्वा सर्वत्र विजयी भवेत् ॥ ॥५४॥

पिपलको समिधाबाट हवन गर्नेले युद्धमा विजय प्राप्त गर्दछ । आँपको समिधाबाट हवन गरे सर्वत्र विजयी हुन्छ ।

संयुक्तैः पयसा पत्रैः पुष्पैर्वा वेतसस्य च ।
पायसेन शतं हुत्वा साप्ताहं बृष्टिमाप्नुयात् ॥ ॥५५॥

वेत बृक्षको फूल र पात मिलाएर खीरबाट हवन गरेमा बृष्टि हुन्छ ।

नाभिदघ्ने जले जप्त्वा सप्ताहं बृष्टिमाप्नुयात् ।
जले भष्म शतं हत्वा महाबृष्टिं निवारयेत् ॥ ॥५६॥

नाइटोसम्म जलमा उभिएर एक सातासम्म गायत्री जपे पानी पर्दछ । जलमा सयपटक खरानीको आहुति दिए अति वर्षा रोकिन्छ ।

पलाशीभिरवाप्नोति समिद्भिर्ब्रह्मवर्चसम् ।
पलासकुसुमैर्हुत्वा सर्वमिष्टमवाप्नुयात् ॥ ॥५७॥

पलासको दाउराले हवन गर्नाले ब्रह्मतेज बढ्दछ – पलासको फुलले हवन गर्नाले आफ्नो सबै इष्ट उपलब्ध हुन्छन् ।

पयोहुत्वाप्नुयान्मेधामाज्यं बुद्धिमवाप्नुयात् ।
पीत्वा भिमंत्र्य सुरसं ब्रह्माचा मेघामवाप्नुयात् ॥ ॥५८॥

दुध या घिउले हवन गर्नाले बृद्धिको शुद्धि हुन्छ । मन्त्र उच्चारण गर्दै ब्राह्मीको रस पिएमा पनि बुद्धि बृद्धि हुन्छ ।

पुष्प होमे भवेद्वासस्तन्तुभिर्स्तद्विधं पटम् ।
लवणं मधुनां युक्त हुत्वेष्टं वशमानयेत् ॥ ॥५९॥

फूल अथवा डाँठले हवन गरे वस्त्र पाइन्छ । नुन मिलाएर महले होम गरेमा इष्ट बसमा हुन्छन् ।

नयेदिष्टं वशं हुत्वा लक्ष्मी पुष्पैर्मधुप्लुततैः ।
नित्यमञ्जलिनात्मानमभिसिंचन् जले स्थितः ॥ ॥६०॥

लक्ष्मी पुष्पहरूबाट उत्पन्न महद्वारा हवन गर्नाले इष्ट वशमा हुन्छन् । पानीमा खडा भएर जल अंजलिद्वारा आफुलाई छर्दामा पनि इष्ट नै वसमा हुन्छन् ।

मतिमारोग्यमायुष्यन्नित्यं स्वास्थ्यमवाप्नुयात् ।
कुर्याद्विप्रोऽन्यमुद्दिश्य सोऽपि पुष्टिमावाप्नुयात् ॥ ॥६१॥

नियमित हवन गर्नाले नीरोगिता, चिरायु र स्वास्थलाई लाभ प्राप्त हुन्छ । यदि ब्राह्मणले अरूको लागि गरे पनि त्यस्को प्राप्ति हुन्छ ।

सुचारू विधिना मासं सहस्रं प्रत्यहं जपेत् ।
आयुष्कामः शुचौ देशे प्राप्नुयादायुरूत्तमम् ॥ ॥६२॥

उचित रीतिबाट एक महिनासम्म एकहजार जप प्रतिदिन गर्नाले आयुको बृद्धि हुन्छ, बल वढ्छ । यस्ले दीर्घायु, वल र उत्तम देश पाउँदछ ।

आयुरारोग्यकामस्तु जपेन्मासद्वयं द्विजः ।
भवेदायुष्यमारोग्यं श्रियै मास त्रयंजपेत् ॥ ॥६३॥

आयु, स्वास्थका अभिलाषि ब्राह्मणले दुई महिनासम्म यस्को जप गर्नुपर्दछ । दुई महिनासम्म जप गर्नाले आयु आरोग्य दुवै प्राप्त हुन्छ । लक्ष्मी धनको अभिलाषीलाई तीन महिनासम्म जप गर्नुपर्दछ

आयुः श्रीपुत्र दाराद्याश्चतुर्भिश्च यशो जपात् ।
पुत्र दारायुरारोग्यं श्रियं विद्या च पंचभी ॥ ॥६४॥

चार महिनासम्म जप गर्नाले दीर्घायु, धन, स्त्री र यश पाइन्छ । पुत्र कलत्र आयु, आरोग्य, धन, तथा विद्याका लागि पाँच महिना जपोस् ।

एवमेवोक्त- कामार्थ जपन्मासैः सुनिश्चितैः ।
एकपादो जपेदूर्ध्वाहु स्थित्वा निराश्रयः ॥ ॥६५॥

यसप्रकार उपर्युक्त लक्ष्य प्राप्तिको लागि निर्दिष्ट महिनासम्म जप गर्न आवश्यक छ । कसैको कुनै आश्रय नलिएर एक खुट्टाले उभिएर हातहरूलाई मास्तिर लगेर जप गर्नुपर्दछ ।

मासं शतत्रयं विप्रः सर्वान्कामानवाप्नुयात् ।
एवं शतोत्तरं जप्त्वा सहस्रं सर्वमाप्नुयात् ॥ ॥६६॥

यसप्रकार एक महिनासम्म तीनसय मन्त्र प्रतिदिन जप गर्नाले सबै कार्य सिद्ध हुन्छन् । यसरी नै एघार सय नित्य जप्नाले पनि प्राप्त हुन्छ ।

रूद्ध्वा प्राणमपानं च जपेन्मासं शतत्रयम् ।
यदिच्छेत्तदवाप्नोति सर्व स्वामीष्टमाप्नुयात् ॥ ॥६७॥

प्राण अपान वायुलाई रोकेर एक महिनासम्म प्रतिदिन तीनसय मन्त्र जप्नाले इच्छित वस्तुहरू पाइन्छ ।

एकपादो जपेदुर्ध्व वाहु रूध्वावानिलं वशी ।
मासं शतमवाप्नोति यदिच्छेदिति कौशिकः ॥ ॥६८॥

आकाशतिर हात उठाएर एक खुट्टामा उभिएर सासलाई यथाशक्ति रोकेर प्रतिदिन एकसय जप गर्नाले अभिष्ट प्राप्त हुन्छ, यस्तो कौशिकको मत छ ।

एवं शतंत्रयं जप्त्वा सहस्रं सर्वमाप्नुयात् ।
निमज्ज्याप्सु जपेन्मासं शतभिष्टमवाप्नुयात् ॥ ॥६९॥

पानीमुनि डुबुल्कि लगाएर एक महिनासम्म प्रतिदिन तीनसय मन्त्र जप गर्नाले सवै अभिष्ट वस्तुहरू प्राप्त हुन्छ ।

एवं शतत्रयं जपत्वा सहस्रं सर्वमाप्नुयात् ।
एकपादो जपेदुर्ध्वबाहु रूदध्वा निराश्रयः ॥ ॥७०॥

यस्तै प्रकारले तेह्रसय मन्त्र प्रतिदिन जप गर्नाले सबै वस्तुहरू प्राप्त हुन्छ । जप गर्दा एक खुट्टाले उभिएर कुनै सहारा नलिएर दुवै हातलाई आकाशतिर तानेर जप्ने गर्दा सबै वस्तुहरू प्राप्त हुन्छन्

नक्तमशनन्हविष्यान्नं वत्सरादुणितामियात् ।
गीरमोधा भवेदेवं जप्त्वा संवत्सद्वयम् ॥ ॥७१॥

एसरी एक खुट्टामा उभिएर राती हविष्यान्न खाएर एक वर्षसम्म जप गर्नाले मानिस ऋषि बन्दछ । यसरी दुई वर्षसम्म जप गरेमा वाणी अमोध हुन्छन् ।

त्रिवत्सरं जपेदेवं भवेत् त्रैकालदर्शनम् ।
आयाति भागवान्देवश्चतुः संवत्सरं जपेत् ॥ ॥७२॥

तीन वर्षसम्म यसरी जप गर्नाले त्रिकालदर्शी हुन्छ त्यसरी नै चार वर्षसम्म जप गरेमा भगवान्को निकटतम प्राप्त हुन्छ ।

पञ्चाभिर्वत्सरैरेवमणिमादियुतो भवेत् ।
एवं षड्वत्सरं जप्त्वा कामरूपित्वमाप्नुयात् ॥ ॥७३॥

पाँच वर्षसम्म जप गर्दै रहेमा आणिमा अष्ट सिद्धिहरूको प्राप्ति हुन्छ र छ वर्षसम्म एक खुट्टामा स्थिर रहेर माथी आकाशमा हात गरेर जप गर्नाले जस्तोसुकै इच्छा अनुसारको रूप र भेष बनाउँने हुन्छ ।

सप्तभिर्वत्सरै रेवममत्वमवाप्नुयात् ।
मनुत्व-सिद्धिर्नवभिरिन्द्रत्वं दशभिर्मवेत् ॥ ॥७४॥

यसरी सात वर्षसम्म जप गर्नाले अमरत्व प्राप्त अर्थात देवयोनि प्राप्त हुन्छ । नौ वर्षसम्म गर्नाले मनुको पदवी प्राप्त हुन्छ । यसरी दश वर्षसम्म गर्नाले इन्द्रासन नै पाइन्छ ।

एकादशभिराप्नोति प्राजापत्यं तु वत्सरैः ।
ब्रह्मत्वं प्राप्नुयादेवं जपत्वा द्वादशवत्सरान् ॥ ॥७५॥

यस्तै एकै आसनको सहारामा एघार वर्षसम्म जप गऱ्यो भने मानिसले प्रजापतिको भावलाई प्राप्त गर्दछ र बाह्र वर्षसम्म वा तत् पश्चातको जपले ब्रह्मपदलाई नै प्राप्तगर्दछ ।

एतेनैव जिता लोकास्तपसा नारदादिभिः ।
शाकमन्येऽपरे मूलं फलमन्ये पयोऽपरे ॥ ॥७६॥

यसै तपबाट नारद आदि ऋषिहरूले संपूर्ण लोकहरूलाई ज़ितेका थिए यसरी तप गर्नेहरूमा कोही शाकाहारी थिए, कोही कन्द भोजी केही फल मात्र खाने खाने थिए भने केही त केवल दुधमात्र पिएर तप गर्दथे ।

धृतमन्येऽपरे सोममपरे चरूबृत्तयः ।
ऋषय भैक्ष्यमश्नन्ति केचिद् भैक्षाशिनोऽहनि ॥ ॥७७॥

कोहीले घ्यु आहारी, कोही सोमपान, कोही चरू ग्रहण गर्ने, र केही यस्ता पनि थिए जो केवल भिक्षान्नमा निर्वाह गर्थे ।

हविष्यमपरेऽश्नन्तः कुर्वन्त्येवं परंतप ।
अथ शुद्धयै रहस्यानां त्रिसहस्रं जपेद् द्विज ॥ ७८॥

केही हविष्यान्न खाएर यस्तो महान जप गर्दथे । द्विजलाई पापहरू निवाणार्थ तीनहजार जप गर्नुपर्दछ ।

मासं शुद्धो भवेत्स्तेयात्सुवर्णस्य द्विजोत्तमः ।
जपेन्मासं त्रिसहस्रं सुरापः शुद्धिमाप्नुयात् ॥ ॥७९॥

यदि कुनै द्विजले सुन चोरेको छ भने त्यस पापबाट मुक्त हुनको लागि एक महिनासम्म जप गर्नुपर्दछ । जुन द्विजले मदिरापान गरेको छ भने, त्यस पापबाट मुक्त हुन तीनहजार मन्त्र जप गर्नुपर्दछ ।

मासं जपेत त्रिसाहस्रं शुचिः स्याद् गुरूतल्पगः ।
त्रिसहस्रं जपेन्मास कुटी कृत्वा वने बसन् ॥ ॥८०॥
ब्रहाहत्योद् भवात्पापान्मुक्तिः कौशिकभाषितम् ।
द्वादशाहं निमज्याप्सु सहस्रं प्रत्यहं जपेत् ॥ ॥८१॥

गुरूको सैचयागामीलाई शुद्ध हुन एक महिनासम्म तीनहजार मन्त्र जप प्रतिदिन गर्नुपर्दछ । जङ्गलमा कुटी बनाएर त्यसैमा रहेर तीनहजार मन्त्र प्रतिदिन जप गर्नाले ब्रह्महत्या गर्ने हत्यारूपी

महान पातकीबाट विमुक्त हुन्छ, यस्तो विश्वामित्रले भन्नुभएको छ । वाह्र दिनसम्म जलमा डुबुल्की लगाएर एकहजार गायत्रीको जप गरून् ।

मुक्ताः स्युरघव्युहाच्च महापातकिनो द्विजाः ।
त्रिसाहस्रं जपेन्मासं प्राणानायम्य वाग्यतः ॥ ॥८२॥

उपर्युक्त जललाई शुद्ध भएर प्राणायाम गरेर तीनहजार मन्त्र प्रतिदिन एक महिनासम्म जप गर्नाले महापातकबाट छुटदछ ।

महापातकयुक्तोऽपि मुच्यते महतो भयात् ।
प्राणायाम-सहस्रेण ब्रह्महापि विशुध्यति ॥ ॥८३॥

महा-पातकी नै किन नहोस् उ त्यस्तो महान भयबाट समेत मुक्त हुन्छ त्यस्तै एकहजार प्राणायाम गर्नाले ब्रह्मघाती पनि शुद्ध हुन्छ ।

षट् कृत्वोह्यभ्यसेदुर्ध्व प्राणापानौ समाहितः ।
प्राणायामो भवेदेष सर्वपाप-प्रणाशनः ॥ ॥८४॥

छ पटक प्रणपानलाई माथी गरेर जस्ले प्राणायाम गर्दछ, त्यस्ले सवै पापहरूलाई विनाश गर्दछ ।

सहस्रमभ्यसेन्मासं क्षितिपः शुचितामियात् ।
द्वादशाहं त्रिसहस्रं जपेद्धि गोवधे द्विजः ॥ ॥८५॥

राजाले एक महिनासम्म जप गरेर पवित्रता प्राप्त गर्दछन् र यदि कसैबाट गाईको हत्या भएको छ भने वाह्र दिनसम्म प्रतिदिन तीनहजार जप गरून् ।

अगम्यगमने स्तेये हननेऽभक्ष्यभक्षणे ।
दश साहस्रमभ्यस्ता गायत्री शोधयेत द्विजम् ॥ ॥८६॥

अगम्य स्थानमा हिड्नु, चोरी गर्नु, मार्नु, अभक्ष्यलाई खानु, यस द्वेषबाट बच्नको लागि दशहजार गायत्री जप गर्नुपर्दछ । यस्ले द्विजको शुद्धि हुन्छ ।

प्राणायामशतं कृत्वा मुच्यते सर्वकिल्विषात् ।
सर्वेषामेव पापानां संकरे सति शुद्धये ॥ ॥८७॥

संपूर्ण पापहरूबाट एकैचोटी दुषित हुदामा अथवा जव कुनै मानिसको एकैपटक अनेक पापबाट दोषयुक्त भएका छन् भने एकसय प्राणायाम गरेर त्यस पापबाट मुक्त हुन सक्तछन् ।

सहस्रमभ्यसेन्मास नित्य जापी वने वसेन् ।
उपवाससमो जापस्त्रिसहस्रं तदित्यृच ॥ ॥८८॥

बनमा रहेर एकहजार जप गर्दै एक महिनासम्म वसे त्यसबाट सवै कल्मष हट्दछन । तीनहजार जप गर्नाले एउटा उपवास समानको पुण्य पाईन्छ ।

चतुर्विंशति सहस्रमभ्यस्ता कृच्छ्रसंज्ञिता ।
चतुष्षष्टिः सहस्राणि चान्द्रायणसमानि तु ॥ ॥८९॥

चौबीसहजार जप गर्नाले एक कृच्छ्रको जस्तै र चौसट्ठीहजार जप गर्दा चन्द्रायण ब्रतको समान हुन्छ ।

शतकृत्वोऽभ्यसेन्नित्यं प्राणानायम्य सन्ध्ययोः ।
तदित्यृचमवाप्नोति सर्वपापक्षयं परम् ॥ ॥९०॥

बिहाँन बेलुका दुवै संध्यामा सय-सय पटक जप गर्नाले सवै पापहरू छुटदछन् ।

निमज्याप्सु जपेन्त्यिं शतकृत्वस्तदित्यृचम् ।
ध्यायेद् देवीं सुर्यरूपां सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ॥९१॥

पानीमा निमग्न भएर एकसय गायत्रीको नित्य जप गर्नाले सवै पापहरूबाट मुक्त हुन्छन् । जप गर्दा सुर्यरूपी गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ ।

इति मे सम्यगाख्याताः शान्ति-शुद्धचादि कलपनाः ।
रहस्याति रहस्याश्च गोपनीयास्त्वया सदा ॥ ॥९२॥

हे नारदजी ! यो हामीले तपाईसँग भनेको शान्ति शुद्ध कल्पनाहरूको रहस्य आदि हुन् । यस रहस्यको पनि रहस्यलाई तपाई पनी गुप्त राख्नुहोस् ।

ईति संक्षेपतः प्रोक्तः सदाचारस्य संग्रहः ।
विधिनाचरणादस्य माया दुर्गा प्रसोदति ॥ ॥९३॥

यस सदाचार संग्रहलाई संक्षेपमा सुनाए । यस्लाई विधिपूर्वक आचरण गर्नाले माता दुर्गा प्रसन्न हुन्छिन् ।

नैमित्तिकं च नित्यं च काम्यं कर्म यथाविधि ।
आचरेन्मनुजः सोऽयं मुक्ति फलाप्तिभाक् ॥ ॥९४॥

सधै नैमित्तिक कर्म जस्ले यथाविधि गर्दछ – त्यो मानिस भक्ति र मुक्तिको अधिकारी हुन्छ ।

आचारः प्रथमो धर्मो धर्मस्य प्रभुरीश्वरी ।
इत्युक्तं सर्वशास्त्रेषु सदाचार- फलं महत् ॥ ॥९५॥

आचारलाई धर्म-धर्मको स्वामिनी देवी भनिन्छ । संपूर्ण शास्त्रहरूको भनाई छ – सदाचार समान फलदायी कुनै छैन ।

आचारवान्सदा पूतः सदैवाचारवान्सुखी ।
आचारवान्सदा धन्यः सत्यं सत्यं च नारद ॥ ॥९६॥

सदाचारी मानिस सदा पवित्र र सुखी रहन्छ । हे नारद ! यसमा असत्य छैन सदाचारी मानिस धन्य हुन्छन् ।

देवीप्रसाद- जनकं सदाचार- विधानकम् ।
श्रावयेत् श्रृणुयान्मर्त्यो महासंपत्तिसौख्यभाक् ॥ ॥९७॥

जस्ले देवीको प्रसाद यस सदाचार विधिलाई सुन्दछ वा सुनाउँदछ उ सदा सबै प्रकारबाट धनी र सुखी बन्दछ ।

जप्यं त्रिवर्ग संयुक्तं गृहस्थेन विशेषतः ।
मुनिनां ज्ञानसिद्धचर्थ यतीनां मोक्ष सिद्धये ॥ ॥९८॥

विशेषतः जप गर्नेहरूले गृहस्थ धर्म अर्थ काम त्रिवर्गलाई पाउँने गर्दछन् । मुनिहरू ज्ञानको सिद्धि र यातिहरूलाई मोक्ष सिद्ध हुन्छ ।

त्रिरात्रोपोषितः सम्यग्धृतं हुत्वा सहस्रशः ।
सहस्रं लाभमाप्नोति हुत्वाग्नौ खदिरेन्धनम् ॥ ॥९९॥

तीनरात उपवास वसेर राम्रो घ्युको एकहजार आहुति खदिरको दाउराको अग्निमा गर्दा बहुसंख्यक धनको फाईदा हुन्छ ।

पलाशैर्हि समिद्भिश्च धृताक्तैस्तु हुताशने ।
सहस्रं लाभमाप्नोति राहुसुर्य-समागमे ॥ ॥१००॥

घृतयुक्त पलाहको समिधा सुर्य ग्रहणको समय अग्निमा हवन गर्नाले सहस्र धनको प्राप्ति हुन्छ ।

हुत्वा तु खदिरं वह्नौ घृताक्तं रक्त चन्दनम् ।
सहस्रं हेममाप्नोति राहुचन्द्र समागमे ॥ ॥१०१॥

खदिर तथा रक्तचन्दनलाई घृतयुक्त गरेर चन्द्र ग्रहणको समयमा अग्निमा हवन गर्नाले सहस्र स्वर्ण प्राप्त गर्दछ ।

रक्तचन्दन-चुर्ण तु सघृतं हव्यवाहने ।
हुत्वा गोमयमाप्नोति सहस्रं गोमयं द्विज ॥ ॥१०२॥

रक्तचन्दनलाई घ्युमा भिजाएर हवन गर्नाले दुध दही घ्युको कमि रहदैन ।

जाती-चंपक-राजार्क कुसुमानां सहस्रशः ।
हुत्वा वस्त्रमवाप्नोति घृताक्तानां हुताशने ॥ ॥१०३॥

जाती चंपक र रजार्कका फूलहरूलाई घृतयुक्त गरी अग्निमा हवन गर्नाले वस्त्रको प्राप्ति हुन्छ ।

सुर्यमण्डल-विम्वे च हुत्वा तोयं सहस्रशः ।
सहस्रं प्राप्नुयाद्धेमं रौप्यमिन्दुमये हुते ॥ ॥१०४॥

जव सुर्यमण्डलको विम्व मात्र झुल्केको हुन्छ अर्थात सुर्योदय भईरहेको समयमा एकहजार पटक तर्पण गर्नाले तथा चन्द्रकाल सुर्योदय भन्दा पूर्व एकहजार आहुति दिनाले सुन चादि प्राप्त हुन्छ ।

अलक्ष्मीपाप- संयुक्तो मलव्याधि- समन्वितः ।
मुक्तः सहस्रजाप्येन स्नायाद्यस्तु जलेन वै ॥ ॥१०५॥

जलमा नुहाएर एकहजार जप गर्नाले अलक्ष्मी, पाप, मयल व्याधिहरू नष्ट हुन्छन् ।

गोघृतेन सहस्रेण लोध्रेण जुहुयाद्यदि ।
चौराग्निमारूतोथानि भयानि न भवन्ति वै ॥ ॥१०६॥

लोधलाई गाईको घ्युमा मिलाएर एकहजार पटक होम गर्नाले चोर, अग्नि, वायुको भय नष्ट हुन्छ ।

क्षीराहारो जपेल्लक्षमपमृत्युमपोहति ।
घृताशी प्राप्नुयान्मेधां वहु विज्ञान संचयम् ॥ ॥१०७॥

दुध पिएर गायत्रीको एकलाख मन्त्र जप गर्नाले अकाल मृत्युको डर हटेर जान्छ । घ्यु खानाले बुद्धि वढ्दछ जस्बाट धेरै प्रकारको ज्ञान विज्ञान संचय हुन्छ ।

हुत्वा वेतसपत्राणि घृताक्तानि हुताशने ।
लक्षाधिपस्य पदवीमाप्नोति न संशयः ॥ ॥१०८॥

वेतस पत्रहरूलाई घ्युमा मिलाएर आगोमा होम गर्नाले लाखौ करोडौको मालिक वन्दछ ।

लाक्षा भस्म होमञ्च कृत्वा ह्युत्तिष्ठते जलात् ।
आदित्याभिमुखं स्थित्वा नाभि मात्रजले शुचौ ॥ ॥१०९॥
गर्भपातादि प्रदराश्चान्ये स्त्रीणां महारूजः ।
नाशमेष्यान्ति ते सर्वे मृतवत्सादि दुःखदाः ॥ ॥११०॥

पानीमा स्थिर रहेर एकलाख पटक खरानीको आहुति दिए तथा सुर्यको सामु नाईटोसम्म पानीमा उभिएर शुद्ध भएर खडा रहेमा गर्भपात, प्रदर, मृत सन्तानको जन्म आदि स्त्री संवन्धि रोग महारोग हटेर जान्छ ।

तिलानां लक्ष होमेन घृताक्तानां हुताशने ।
सर्वकामसमृद्धात्मा परं स्थानमवाप्नुयात् ।। ।।१११।।

घ्यु मिश्रित तीलबाट एकलाख पटक अग्निमा होम गर्दा सवै कार्य सिद्धि हुन्छ र त्यस्बाट उस्ले परम स्थान प्राप्त गर्दछ ।

यवानां लक्ष्यहोमेन घृताक्तानां हुताशने ।
सर्वकामसमृद्धात्मा परां सिद्धिमवाप्नुयात् ।। ।।११२।।

यवहरू घ्युमा मिलाएर एकलाख पटक आहुति दिनाले सवै कर्महरूको सिद्धि हुन्छ र परम सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

घृतस्याहुतिलक्षेणसर्वान्कामनवाप्नुयात् ।
पञ्चगव्याशनो लक्ष्यं जपेच्चाति स्मृतिर्भवेत् ।। ।।११३।।

एकलाख पटक घ्युबाट होम गर्नाले सवै कामको सिद्धि पाईन्छ । पंचगव्य खाएर एकलाख जप गर्नाले स्मृतिको वृद्धि हुन्छ ।

अन्नदि हवनान्नित्यमन्नादिश्च भवेत्सदा ।
तदेव ह्यानले हुत्वा प्राप्नोति बहुसाधनम् ।। ।।११४।।

यसरी अन्न आदिले नित्य होम गर्नाले अन्नहरू प्राप्त हुन्छ तथा अग्निमा आहुति दिनाले धेरै धन र सामानहरू प्राप्त गर्दछ ।

लवणं मधुसंयुक्तं हुत्वा सर्ववशी भवेत् ।
हुत्वा तु करवीराणी रक्तानि ज्वालयेज्ज्वरम् ।। ।।११५।।

नुन र मह मिलाएर हवन गर्नाले सवै वशमा हुन्छन् । ज्वरो कम गर्नको लागि रातो मनेर फूलबाट आहुति दिनुपर्छ ।

हुत्वा भल्लातकं-तैलं देशादेव प्रचालयेत् ।
हुत्वा तु निम्व-पत्राणि विद्वेषं शमयेन्नृणाम् ।। ।।११६।।

भिलावेको तेलद्धारा हवन गर्नाले उच्चाटन हुन्छ । निमको पात बाट होम गर्नाले विद्वेषहरू भाग्दछन् ।

सुरक्तान्तण्डुलान्नित्यं घृताक्तान् च हुताशने ।
हुत्वा बलमवाप्नोत्ति शत्रुभिर्न स जीर्यते ।।
।।११७।।

रातो चामललाई घ्युमा मिलाएर होम गर्नाले वल प्राप्त हुन्छ र शत्रुहरूको नाश हुन्छ ।

प्रत्यानयन- सिद्धचर्थ मधुसर्पिः समन्वितम् ।
गवां क्षीरं प्रदिप्तेऽग्नौ जुहव्तस्तत्प्रशाम्यति ।। ।।११८।।

कसैलाई फर्काउँनु छ भने मह र घ्यु मिलाएर होम गर्नु । गाईको दुधबाट हवन गरे शान्ति हुन्छ ।

ब्रह्मचारी जिताहारो यः सहस्त्रयं जपेत् ।
संवत्सरेण लभते धनैश्वर्य न संशयः ।। ।।११९।।

आहारालाई जितेर जुन ब्रह्मचारीले तीनहजार गायत्री मन्त्र जप्दछ उस्ले एकबर्षमा धन ऐश्वय आदि पाउँदछ यस्मा कुनै संशय छैन ।

शमीबिल्वपलाशानार्कस्य तु विशेषतः ।
पुष्पाणां हि समिद्भिश्च हुत्वा हेममवाप्नुयात् ॥ ॥१२०॥

शमी, वेल, पलाशको अर्क या आकको फूलहरूको समिधा बनाएर हवन गर्नाले उस्लाई सुन प्राप्त हुन्छ ।

आब्रह्म त्र्यम्वकाद्यन्तं यो हि प्रयतमानसः ।
जपेल्लक्षं निराहारः गायत्री वरदा भवेत् ॥ ॥१२१॥

"आ ब्रह्मबाट त्रयम्वकं यनामहे" सम्म एकलाख पटक निराहार भएर जप गर्नाले गायत्री वरदानी हुन्छिन् ।

महारोगा विनश्यन्ति लक्ष जप्यानुभावतः ।
स्नात्वा तथैव गायत्र्याः शतमन्तर्जले जपेत् ॥ ॥१२२॥

भावनापूर्व श्रद्धायुक्त भएर एकलाख गायत्री मन्त्र जप्नाले महारोग नष्ट हुन्छ तथा स्नान गरेर पानी भित्र सयपटक जप गर्नाले पनि रोगहरू भाग्दछन् ।

स्वर्णहारी, तैलहारी, यस्तु विप्रः सुरां पिवेत् ।
चन्दनद्वय- संयुक्तं कर्पुरं तण्डुलं यवम् ॥ ॥१२३॥
लवंगं सुफलं चाज्यं सितां चाभ्रस्य दारूकम् ।
जुहुयाद्विधिरूक्तोऽयं गायत्र्याः प्रीतिकारकः ॥ ॥१२४॥

सुन र तेल चोरी गरेको तथा सुरा पिएको पाप नष्ट गर्नको लागि वाहुनले दुवै चन्दन, कपुर, चावल, यव, ल्वाग, नरिवल, आज्य मिश्रीद्वारा आपको समिधामा हवन गरून । यसरी यस सामग्रीबाट भएको हवन गायत्रीलाई पृय हुन्छ ।

क्षीरोदनं तिलान्दुर्वा क्षीरद्रुमसमिद्वरान् ।
पृथक् सहस्रचित्रयं जुहुयान्मन्त्र-सिद्धये ॥ ॥१२५॥

प्रणवयुक्त चौबीसलाख गायत्री जप सिद्धको लागि अलग्य दुध भात तिल, दुवो, वर, गुलर, आदि दुधवाला बृक्षकहरूको दाउराबाट तीनहजार गायत्रीको हवन गरून ।

तत्र संख्या सहस्राणि मन्त्रविज्जुहुयात्तिलैः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो दीर्घमायुः स विन्दति ॥ ॥१२६॥

चौबीसहजार गायत्री जपबाट तिलले आशुति दिएमा समस्त पाप छुट्दछ र दिर्घायु हुन्छ ।

आयुसे साज्यहविषा केवलेनाथ सर्प्रिषा ।
दुर्वाक्षीरतिलैर्मन्त्री जुहुयात्त्रिसहस्रकम् ॥ ॥१२७॥

आयुको कामनाले धृतयुक्त सामग्री अथवा घ्यु, खीर, दुध र तीलबाट तीनहजार आहुति दिनु ।

अरूणाब्जैस्त्रिमध्वक्तैर्जुहुयादयुतं ततः ।
महालक्ष्मीर्भवेत्तस्य षण्मासान्न संशयः ॥ ॥१२८॥

त्यसपछि रातो कमलवाट त्रिमधुयुक्त दशहजार आहुति दिउँन तव छ महिनामा नै महान धनवान हुन्छ, यसमा कुनै संदेह छैन ।

सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरषा सह ।
ये जपन्ति सदा तेषां न भयं विद्यते क्वचित् ॥ ॥१२९॥

जुन मानिसले प्रणव, व्याहुति तथा शिर सहित गायत्री मन्त्रको जप गर्दछ उस्लाई कुनै भय नै रहदैन्,

शतं जप्ता तु सा देवी दिनपापप्रणाशिनी ।
सहस्रं जप्ता सा देवी सर्वकल्मषनाशिनी ॥ ॥१३०॥

एकसय पटक मन्त्र जप्नाले दिनभरको पाप नाश हुन्छ । एकहजार मन्त्र जप्नेहरू अनेक पातक हरूबाट मुक्त हुन्छन् ।

दशसहस्र जप्तासा पातकेभ्यः समुद्धरेत् ।
स्वर्णस्तेयकृद्यो विप्रो ब्राह्मणो गुरू तल्पगः ॥ ॥१३१॥

दशहजार गायत्री मन्त्र जप्नाले सुनको चोरी र गूरू पत्नी गमनको पापबाट मुक्त हुन्छ ।

सुरापश्च विशुध्येत लक्षजापान्न संशयः ।
प्राणायामत्रयं कृत्वा स्नानकाले समाहितः ॥ ॥१३२॥

स्नानकालमा तीन पटक प्राणायाम गरी यदि गायत्रीको एकलाख जप गरेमा मदिरापान दोषबाट मुक्त हुन्छ ।

अहोरात्रकृतात्पापात्तत्क्षणादेव मुच्यते ।
प्राणायामैः षोडशभिर्व्याहृतिप्रणवान्वितै ॥ ॥१३३॥

प्रणव महा-व्याहुति पूर्वक यदि प्राणायाम सोह्रपटक गरेमा तत्कालै रात तथा दिनमा भएको पापहरू छुट्दछन् ।

भ्रुणहत्यायुतं दोषं पुनाति सहस्रंजपात् ।
हुता देवी विशेषेण सर्वकामप्रदायिनी ॥ ॥१३४॥

एकहजार नित्य गायत्रीको जप एक महिनासम्म गर्नाले भ्रुर-हत्या पापको नाश हुन्छ । विशेष गरी गायत्री मन्त्रबाट होम गर्दा भने समस्त कामनाहरू पुरा हुन्छन् ।

सर्वपापक्षयकारी वरदा भक्तवत्सला ।
शान्तिकामस्तु जुहुयात् सावित्रीमक्षतैः शुचिः ॥ ॥१३५॥

गायत्री सर्व पाप नाशिनी र वर दिनेवाली तथा भक्तहरूमा कृपा गर्नेवाली हुन् । त्यसैले शान्तिको कामना चाहने मानिसले पवित्र भएर चामलद्वारा गायत्री मन्त्रको होम गरून् ।

हन्तुकामोऽपमृत्युं च घृतेन जुहुयात्तथा ।
श्रीकामस्तु तथा पद्मैर्विल्वैः काञ्चनकामुकः ॥ ॥१३६॥

अपमृत्युलाई नाश गर्ने इच्छावालाले घ्युमा, शोभा इच्छावालाले कमलबाट, सुन इच्छावालाले वेल पत्रद्वारा गायत्री मन्त्रसँग होम गर्नुपर्दछ ।

ब्रह्मवर्चसकामस्तु पयसा जुहुयात्तथा ।
घृताप्लुतैस्तिलैरग्नौ जुहुयात्सुसमाहितः ॥ ॥१३७॥

ब्रह्मतेजको इच्छा राख्नेले सावधानीपूर्वक घ्युयुक्त तिल र घ्युबाट हवन गरून् ।

गायत्र्ययुत-होमाच्च सर्वपापै प्रमुच्यते ।
पापात्मा लक्ष-हेमेन पातकंभ्यः प्रमुच्यते ॥ ॥१३८॥

दशहजार गायत्रीको हवनबाट पापमुक्त हुन्छ । एकलाख हवन गर्नाले जस्तोसुकै ठुलो पापबाट पनि मुक्त हुन्छन् ।

इष्ट लोकमवाप्नोति प्राप्नुयात्काममीप्सितम् ।
गायत्री वेदजननी गायत्री पापनाशिनी ॥ ॥१३९॥

गायत्री वेदमाता, वेद उत्पन्न गर्ने र पापनाशिनी हुन् । अतः गायत्री उपासना गर्नेले इच्छित लोक पाउँदछ ।

उपांशुः स्याच्छतगुणः सहस्रो मानसः स्मृतः ।
नोच्चैर्जपमतः कुर्यात्सावित्र्यास्तु विशेषतः ॥ ॥१४०॥

खालि ओठहरू चलेको भावबाट जप्नाले सयगुना फल मिल्दछ । मनले जप गर्नाले हजारगुना फल मिल्दछ । त्यसकारण गायत्री जपलाई ठुलो स्वरले गर्नु हुन्न ।

सावित्रीजाप-निरतः स्वर्गमाप्नोति मानवः ।
गायत्रीजाप निरतो मोक्षपायं च विन्दति ॥ ॥१४१॥

गायत्री जप्ने मानिस स्वर्ग जान्छ र मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन स्नातः प्रयतमानसः ।
गायत्रीं तु जपेद्भक्त्या सर्वपापप्रणाशिनी ॥ ॥१४२॥

त्यसैले समस्त प्रयत्नबाट स्नान गरेर स्थिर चित्त पारी सर्व पापनाशिनी गायत्रीलाई जपुन् ।

एवं यः कुरुते राजा लक्षहोमं यतव्रतः ।
न तस्य शत्रवः संख्ये अग्रे तिष्ठन्ति कर्हिचित् ॥ ॥१४३॥

जुन राजाले ब्रतपूर्वक गायत्रीको एकलाख होम गरेको छ, उसका शत्रुहरू युद्धभूमिमा उसको अगाडी टिक्न सक्तैनन् ।

नाकाल मरणं देशे व्याधिर्वा जायते तथा ।
अति बृष्टिरनावृष्टिर्मूषकाः शलभाः शुकाः ॥ ॥१४४॥

त्यस देशमा अकाल मृत्यु तथा रोग व्याधिको कहिले पनि भय रहदैन । अतिवर्षा, सुक्खा, भुषा, सलह आदिबाट रक्षा हुन्छ ।

राक्षसाद्याः विनिश्यन्ति सर्वास्तत्र तथेतयः ॥१४५॥
रसवन्ति च तोयानि राज्यं च निरूपद्रवम् ।
धर्मिष्ठा जायते चेष्टा भद्रं भवति सर्वतः ॥ ॥१४६॥

उस्लाई सवै प्रकारको यति र राक्षसहरूको भय रहदैन अर्थात यि सवैको विनाश हुन्छ । सवैको धर्मनिष्ठ चेष्टा हुन्छ र सवैको कल्याण हुन्छ ।

कोटि होमं तु यो राजा कारयेद्विधिपूर्वकम् ।
न तस्य मानसो दाह इह लोके परत्र च ।
कोटि होमे तु वरयेत् ब्राह्मणान् विशंति त्रृपः ॥ ॥१४७॥

जुन राजाले एककरोड संख्यामा सविधि होम गर्दछ उसको चित्त स्थिर र शान्त रहन्छ । उस्लाई मानसिक दाहले यस लोक र परलोकमा कहिले पनि व्यथित गर्दैन । यस कोटीहोममा राजाले बीस जना ब्राह्मणलाई वरण गरून् ।

शतं वाथ सहस्रं वा य ईच्छेद् गतिमात्मनः ।
कोटि होमं स्वयं यस्तु कुरूले श्रद्धया द्विजः ॥ ॥१४८॥

क्षत्रियो वाथ वैश्यो वा तस्य पुण्यफलं महत् ।
यद् यदिच्छति कामानां तत्तदाप्नोत्यसंशयम् ॥ ॥१४९॥

जुन द्विजले आत्माको सद्‌गतिको लागि एकसय या एकहजार अथवा एककरोड हवन स्वयंले गर्दछ र अरू जस्ले यस्लाई श्रद्धापूर्वक गर्दछ क्षत्रिय हुन् वा वैश्य हुन् उस्लाई महान पुण्यको फल मिल्दछ र उस्ले जुन-जुन वस्तुहरूको अभिलाषा गर्दछ त्यो निसंदेह मिल्दछ ।

सशरीरोऽपि चेद् गन्तुं दिवमिच्छेत्तदाप्नुयात् ।
सावित्री परमा देवी सावित्री परमात्परा ॥ ॥१५०॥

सावित्री देवी जो देवाधिदेवको रूप हो तथा पर भन्दा पर हुन उहाँको आश्रय लिने मानिसको सदेह स्वर्ग जाने अभिलाषा पनि पूर्ण हुन्छ ।

सर्वकामप्रदा चैव सावित्री कथिता पुनः ।
अभिचारेषु तां देवीं विपरितां विचिन्तयेत् ॥
॥१५१॥

सवै काम र मनको अभिलाषाहरू पुरा गर्ने देवीलाई सावित्री भनिएको छ । यस्को अभिचारमा विपरित चिन्तन गर्न पर्दछ ।

कार्या व्याहुतयाश्चात्र विपरिताक्षरास्तथा ।
विपरीताक्षरं कार्य शिरश्च ऋषिसत्तम ! ॥१५२॥

यहाँ विपरिताक्षर व्याहुतिहरूको उच्चारण गर्नुपर्दछ । हे मुनि श्रेष्ठ ! यस्को शिर अक्षरलाई पनि विपरित मान्नुपर्दछ ।

आदौ शिरः प्रयोक्तव्यं प्रणवोऽन्ते च वै ऋषे !
भीतिस्थेनेव फट्‌कारं मध्ये नाम प्रकिर्तितम् ॥ ॥१५३॥

आरम्भमा शिरको प्रयोग गर्नुपर्दछ तथा प्रणवलाई अन्तमा उच्चारण गर्नुपर्दछ र फटकारलाई मध्यमा प्रयुक्त गरून ।

गायत्रीं चिन्तयेतत्र दीप्तानलसमप्रभाम् ।
घातयन्तीं त्रिशुलेन केशेष्वाक्षिप्य वैरिणम् ॥ ॥१५४॥

वलेको आगोको आभा जस्तो गायत्रीलाई सोचुन र त्यस्तो ध्यान गरून कि शत्रुहरूको कपाल समातेर उस्लाई त्रिशुलद्वारा घात गर्दै हुनुहुन्छ ।

एवं विद्या च गायत्री जप्तव्या राजसत्तम् ।
होतव्या च यथा शक्त्या सर्वकामसमृद्धिदा ॥ ॥१५५॥

हे राजसत्तम ! सवै कामनाहरू पूर्ण गर्ने गायत्रीलाई यसरी जप्नुपर्दछ र शक्ति अनुसार होम गर्नुपर्दछ ।

निर्दहन्तीं त्रिशुलेन भृकुटी भूषिताननाम् ।
उच्चाटने तु तां देवी वायुभूतां विचिन्तयेत् ॥ ॥१५६॥

आफ्नो त्रिशुलबाट दहन गर्दै तथा आखीभूईबाट सुशोभित मुख मण्डल भएकी, त्यस वायुभूत देवीलाई जप्दा ध्यान गर्नुपर्दछ ।

धावमानं तथा साध्यं तस्माद् देशात्तु दुरतः ।
अभिचारेषु होतव्या राजिका विषमिश्रताः ॥ ॥१५७॥

धावमान तथा सध्यलाई त्यस देशबाट टाडैदेखि अभिचारमा विष मिश्रित होम गर्नुपर्दछ ।

स्वरक्तसिक्तं होतव्यं कटुतैलमथापि वा !
तत्राऽपि च विषं देयं होमकाले प्रयत्नतः ॥ ॥१५८॥

आफ्नो रगतलाई कडवे वेलमा मिसाएर वा विष मिलाएर यत्नपूर्व सावधानीसँग होम गर्नुपर्दछ ।

क्रोधेन महताविष्टः परान्नभिचरेद्वधः ।
जुहुयात् यदि क्रोधेन ध्रुवं नश्येत् स एव तु ॥ ॥१५९॥

तर क्रोधवसमा आएर शत्रु नाश गर्नको लागि यस रीतिलाई प्रयोग गर्न हुन्न । शत्रुमा यो प्रयोग लागेन भने कर्तालाई नै नाश गर्दछ ।

अनागसि न कर्तव्यो ह्यभिचारो मतो बुधैः ।
स्वल्पागसि न कर्तव्यो ह्यभिचारो महामुने ॥ ॥१६०॥

बुद्धिमानले यस्को प्रयोग निरपराधहरूमा गर्नु हुन्न हे मुनिश्वर ! साना-तिना अपराधमा यस्को प्रयोग गर्नु हुन्न ।

महापराधं वलिनं देव-ब्राह्मण-मष्टकम् ।
अभिचारेण यो हन्यान्न स दोषेण लिप्यते ॥ ॥१६१॥

महापराधि बलवानलाई तथा देवता र ब्राह्मणलाई कष्ट दिनेहरूको हनन गर्नुपर्दछ यसो गर्दा दोष लाग्दैन ।

धर्मस्य दानकाले च स्वल्पागसि तथैव च ।
अभिचारं न कुर्वीत वहुपापं विचक्षणः ॥ ॥१६२॥

धर्म र दान गर्ने समयमा तथा स्वल्प अपराधको समयमा पंडितहरूले बहुपापरूपको अभिचार कदापि नगरून् ।

बहुनाम् कष्टकात्मनं पापात्मनं सुदुर्म्मतिम् ।
हन्यात्कृतापराधान्तु तस्य पुण्य-फलं महत् ॥ ॥१६३॥

जो पापात्मा तथा दुर्मतिहरूले धेरै मानिसको लागि काँडा बनेका हुन्छन् – त्यस अपराधीलाई नाश गर्दा पुण्य फल पाईन्छ ।

ये भक्ताः पुण्डरिकाक्षे वेदयज्ञे दिजे जने ।
न तानभिचरेत् जातु तत्र तद्विफलं भवेत् ॥ ॥१६४॥

जुन मानिस भगवान्, वेद, यज्ञ र द्विजका भक्त छन् उनिहरू उपर अभिचार नगर्नु गरेमा त्यो निष्फल हुन्छ ।

नहि केशवभक्तानामभिचारेण कर्हिचित ।
विनाशमभिपद्येत तस्मात्तन्न समाचरेत् ॥ ॥१६५॥

कृष्ण भक्तहरूमा पनि अभिचारको प्रयोग नगरून् कदापि गर्न हुन्न गरेमा आफ्नै विनाश हुन्छ ।

सेयं धात्री विधात्री च सावित्र्यधविनाशिनी ।
प्राणायामेन जाप्येन तथा चान्तर्ज्जलेन च ।। ।।१६६।।

सव्याहतिसप्रणवा जप्तव्या शिरसा सह ।
प्रणवेन तया न्यस्ता वाच्या व्याहतयः पृथक् ।। ।।१६७।।

पापको समुहहरूको विनाशिनी धात्री सावित्रीलाई प्राणायामबाट जप, अन्तर्जलबाट व्याहुति तथा प्रणव सहित शिरदेखि जप्नुपर्दछ । प्रंणवको साथ न्यास गरेर व्याहुतिहरूलाई छुट्टा-छुट्टै उच्चारण गर्नुपर्दछ ।

सदाचारेण सिध्येच्च ऐहिकामुष्मिकं सुखम् ।
तदेव ते मया प्रोक्तं किमन्यच्छ्रोतुमिच्छसि ।। ।।१६८।।

सदाचारबाट लौकिक र परलौकिक सुख प्राप्त हुन्छ । यी मैले भने तपाईलाई अरू के जान्न इच्छा छ भन्नुहोस् ।

गायत्री तन्त्र अन्तर्गत केही थोरै प्रयोगहरूको संकेत ग्रन्थि गरिएको छ । यस्को प्रयोगहरूको सुविस्तृत विधि विधानहरू, कर्म काण्ड एवम् नियम वन्धनहरू छन् ती यहाँ उल्लेख नगर्नु नै उचित छ किनकी तन्त्रको गुह्य विषयलाई सर्वसाधारण समक्ष प्रकट गर्दा सार्वजनिक अवस्थामा वाधा उत्पन्न हुने आशंका रहन्छ ।

गायत्री अभिचार

मानिस एउटा विजुली घर हो । त्यस्मा यत्तिका विद्युत शक्ति हुन्छ कि यदि त्यस्को संबै ठीक प्रकारबाट उपयोग हुन सकेमा त्यसबाट एउटा द्रुत गतिमा चल्ने मेल रेलगाडी समेत दौडिन सक्तछ । जुन शव्द मुखबाट निस्कन्छ त्यस्ले शरीरको विद्युत प्रवाहको खर्च हुन्छ । फलस्वरूप उद्वारा एउटा सुक्ष्म जगतमा कंपन उत्पन्न हुन्छ र त्यस कंपनबाट अन्य वस्तुहरूमा प्रभाव पर्दछ । देखिएको छ कि कुनै वक्ता आफ्नो बक्तृत्वताको साथ-साथ यस्ता भाव विद्युत संमिश्रण गर्दछन कि सुन्नेको हृदयमा हर्ष विषाद, क्रोध, त्याग आदिले परिपूर्ण हुन्छ । उनिहरू श्रोतालाई आफ्नो ईसारामा नचाउँदछन् । त्यो उग्र वक्ताले भीडलाई उत्तेजित पारी त्यस भीडबाट भयंकर उपद्रवसम्म गराउँदछन् । कहिले काही कुनै महत्वपूर्ण व्यक्तिको भाषण उदघोषणबाट विश्व भरी नै हलचल उत्पन्न गराउँदछ ।

शव्दलाई शास्त्रहरूमा वाण भनेर उल्लेख भएको छ । जसरी धनुषबाट वाण छुट्नासाथ त्यस्मा शक्तियुक्त हुन्छ र त्यस शक्तिले जहाँ चोट गर्दछ त्यसलाई छिन्न-भिन्न गर्दछ । शव्द शक्ति पनि यस्तो शक्ति संपन्न साधन हो, जस्ले प्रकृतिको परमाणुहरूमा विविध प्रकारको विक्षेभ उत्पन्न गर्दछ । जसरी प्रकृतिमा वैज्ञानिक आविष्कारको सहायताबाट हलचल उत्पन्न हुन्छ त्यसरी नै मानिसको शरीरमा रहेको विद्युत प्रवाहको आधारमा पनि सृष्टिको परमाणुमा गतिविधि पैदा गर्न सकिन्छ र त्यस्तै परिणाम गर्न सकिन्छ जस्तो वैज्ञानिक मानिसहरूले आधारमा प्रस्तुत गर्दछन् ।

आकाशको उच्च स्थानबाट वाफको चुर्णलाई हवाईजहाजबाट फैलाएर छरेर वैज्ञानिकहरूले तुरन्त वर्षा गर्ने गराउँने विधि निकालि आविष्कार गरेका छन् । यसै कार्यलाई प्राचिनकालमा शव्द विज्ञानद्वारा मन्त्र शक्तिबाट गर्दथे । त्यस समयमा पनि उच्चकोटिको वैज्ञानिकहरू उपस्थित थिए । तर उनिहरूको वर्तमान आधारबाट भने प्रकृयाहरू भिन्न थिए । यस्को लागि उनिहरूलाई

मेशिनहरूको आवश्यकता पर्दैनथ्यो । विना खर्च र खट्पट् पनि उनिहरूको काम चल्दथ्यो । आज स्थुलबाट सुक्ष्मलाई प्रभावित गर्न त्यो शक्ति उत्पन्न गर्दछन् जस्बाट आविश्कारको प्रकटीकरण हुन्छ । आज कोयला, तेल, र पानीबाट शक्ति उत्पन्न गरिन्छ । परमाणुलाई विष्फोट गराई शक्ति उत्पन्न गर्ने अब नयाँ प्रयोग सफल भएको छ । अमेरिका साइन्स एकेडेमीको प्रधान डाक्टर एविडको भनाई छ कि आगामी ३०० वर्षसम्ममा विज्ञानले यतिसम्म उन्नति गर्दछ कि बाहिरी कुनै वस्तुको सहायता बिना नै मानव शरीरको अन्तर्गत रहेका तत्वहरूको आधारमा सुक्ष्म जगतमा हलचल पैदा गर्न सकिने छ र आज जुन फाईदा मेशिनहरूबाट पाईएको छ, ती सवै शव्द आदिको प्रयोगबाट पाउँन सकिन्छ ।

डाक्टर एविडले भविष्यमा जुन वैज्ञानिक उन्नतीको आशा गरेका छन्, हिन्दु सनातनी वैज्ञानिक कुनै समयमा त्यसमा पारंगत भैसकेका थिए । सराप र वरदान दिनु यो शव्द विज्ञानको चरम उपलब्धी थियो । शव्दको आघात गरेर प्रकृत्तिको अन्तरालमा भरेको परमाणुहरूलाई यसरी आकर्षित-विकर्सित गरिन्थ्यो कि मानिसको अँगाडी त्यस्तै नै राम्रा-खराव परिणामहरू आउदथ्यो, जस्तो आज विशेष प्रकृयाद्वारा र मेशिनको गतिविधिद्वारा विशेष कार्यहरू सिद्ध गरिन्छ । प्राचिनकालमा आपसे आप आफुलाई एक महाशक्तिशाली यन्त्र मानेर त्यसैद्वारा यस्तो शक्ति उत्पन्न गर्दथे जसद्वारा अभिष्ट फलहरू चमत्कारी रीतिबाट प्राप्त गर्न सकिन्थ्यो । त्यस प्रणाली साधना योगाभ्याास, तपश्चर्या तन्त्र आदि नामबाट जानिन्थे । यस प्रणालीको उपाय, जप, होम, पुरश्चरण, अनुष्ठान, तप, व्रत, यज्ञ, पूजन, पाठ आदि हुन्थे । होममा होमिने पदार्थ, सामग्री मन्त्रका ध्वनिहरू, ध्यानको आकर्षण, स्तोत्र र प्रार्थानाद्वारा इच्छा आकांक्षा प्रदिप्ति, विशेष प्रकारको आहार-विहारद्वारा र मन शक्तिद्वारा विशेष प्रकारको निर्माण तपश्चर्याद्वारा शरीरमा विशेष प्रकारको गर्मी उत्पन्न हुनु, देव पूजाद्वारा प्रकृत्तिको सुष्म शक्तिहरू तानेर आफुमा धारण गर्नु आदि अनेक विधिहरूबाट साधना आपसे आप एक यस्तो विद्युतपुन्ज वनाउँदथे कि त्यस्को प्रयास जुन दिशामा चल्दथे त्यस दिशाका प्रकृतिको परमाणुहरूमा त्यस्को आधिपत्य हुन्थ्यो र त्यस प्रकृयाद्वारा अभिष्ट परिणाम प्राप्त हुन्थ्यो ।

प्राचिन विज्ञान यसैप्रकारका थिए । त्यस्मा मेशिनहरूको आवश्यकता हुदैन थियो । आफुलाई नै महायन्त्र बनाएर त्यसैलाई समय-समयमा यस्तो योग्य बनाउँदथे कि त्यसैबाट सारा दुनियाका मेशिनहरूको नाम चल्दथ्यो । त्यस समयमा रेडियो ध्वनि विखारक या ध्वनि ग्रहक यन्त्रहरूको जरूरी नै पर्दैनथ्यो । विचार संचालकको विद्या जान्नेले सजिलो तरिकाबाट फाईदा उठाउँथे । अस्त्र-शस्त्रहरूको विषयमा पनि यही कुरा थिए । आजकल वन्दुकको गोली सिधा चल्ने कुराको त ज्ञात छ तर कुनै जमानामा गोली वा वाणलाई चक्रकारमा चलाउँने विद्याको ज्ञाता थिए । रामचन्द्रजीले चक्राकारमा खडा भएका बृक्षहरूलाई एउटै वाणले छेदन गर्नुभएको थियो । एकलव्यले कुकुरको मुख सिईदिएका थिए तापनि कुकुरको मुखमा कुनै किसिमको चोट लागेको थिएन । शव्दभेदी वाण चलाउँने विद्या त पृथ्वीराज चौहानसम्म विदित थिए । आजकल यस विद्याको प्रायः लोप भैसकेको छ ।

विना मेशिनले चल्ने जीव अद्भुत दिव्य-शास्त्रहरूको इतिहासहरूमा भरमार वर्णन छन् । त्यसमा आग्नेयस्त्र, पनि एउटा हो । वाणको मुखमा आगो लगाएर जलन आँधि तुफान खडा गर्दथे । व्यक्तिगत प्रयोगमा यसबाट कसै कसैको प्राणसम्म लिन्थ्यो । अग्निकाण्ड गराई दिन्थे । यसलाई तान्त्रिक कालमा "अगिया वैतल" भनिन्थ्यो । यस्को प्रयोग गायत्री मन्त्रबाट पनि हुन्थे । जसबाट केही संकेतहरू निम्न प्रकारमा वर्णित छन् । उल्टो गायत्रीलाइ "अनुलोम जप" भन्दछन् यो नै आग्नेयबाण हो ।

त या द यो प्र न यो यो धि । धिमहि यस व दे र्गो भ यण रे व तु वि सत वः सवः र्भु भू ॐ । यो मन्त्र आग्नेयस्त्र हो । यस विद्याको केही परिचय यसप्रकार छ –

आग्नेयास्त्रस्य जानाति विसर्गादानपद्धतिम् ।
यः पुमान् गुरूणा शिष्टस्तस्याधीनं जगत्त्रयम् ।

जुन मानिसले यस आग्नेयास्त्रलाई छोड्ने तथा खिच्ने विधिलाई जान्दछ र जो गुरूबाट शिक्षित छन् उस्को अधिकारमा त्रैलोक्य हुन्छ ।

आग्नेयास्त्राधिकारी स्यात्साविधानमुर्दियते ।
आग्नेयास्त्रमिति प्रोक्तं विलोमं पठित मनु ।

त्यो आग्नेयास्त्रको अधिकारी हुन्छ अव आग्नेयास्त्रको प्रयोग विधि भन्दछौ । आग्नेयास्त्र प्रतिलोम र अनुलोम दुई प्रकारको भनिएको छ ।

क्षीरद्रुमेन्धनाज्येन, हविष्यान्नैर्धृतान्वितैः ।
चतुश्चत्वारिशदाढचं चतुःशतसमन्वितम् ।।
चतुः सहस्र जुहयादर्चिते हव्यवाहने ।
मण्डले सर्वतोभद्रे षट्कोणांकितकणिके ।।

दुधवाला बृक्षको समिधामा घ्युयुक्त जौको सामग्रीबाट चारहजार चारसय चवालीस आहुति प्रदिप्त अग्निमा दिउँन र सर्वतो भद्र यन्त्र बनाएर त्यस्को अन्तर्गत छ कोणवाला यन्त्रहरू बनाउँन् ।

पूर्वोक्ता एवम संपठचाः, मन्त्राश्च परिकीर्तिता ।
प्रतिलोमं कुर्यादस्य षडंगानि प्रकलायेत् ।।

प्रतिलोम कर्ममा पूर्वोक्त ऋषिहरू आदि षडंगन्यासलाई प्रतिलोमबाट उल्टो गरोस् ।

वर्णन्यासं पदन्यासं विद्धा प्रतिलोमन क्रमवाट गरून् । ध्यान भेदहरूलाई गुरूको आज्ञा अनुसार गर्नुपर्दछ, अन्यथा नगर्नु ।

पूर्ववज्जपकलृप्तिः स्याज्जुहुयातपूर्वसंख्यया ।
पंचगव्य सुपक्वेन चरूणा तस्य सिद्धये ।।

पूर्वोक्त संख्या अनुसार जप गरून् र पंचगव्ययुक्त राम्ररी पाकेको चरूबाट जप सिद्धिको लागि पूर्वोक्त संख्यानुसार होम गर्नु ।

अर्चनं पूर्ववत्कुर्याच्छक्तीनां प्रतिलोमतः ।
सर्वत्र दैशिकः कुर्यात् गायत्र्या द्विगुणं जपम् ।।

प्रतिलोमतावाट शक्तिहरू पूजन पूर्ववत गरून् र सर्वत्र आचार्य गायत्रीकोले दुई गुना जप गरून् ।

क्रुरकर्माणि कुर्वीत प्रतिलोम विधानतः ।
शान्तिकं पौष्ठिकं कर्म कर्तव्यमनुलोमतः ।।

प्रतिलोमको विधानलाई जप आदि क्रुर कर्महरू सिद्धिको लागि गरून् र शान्तिदायक एवम् पुष्टिदायक कर्महरूको सिद्धिको निमित्त अनुलोमनको विधानबाट गरून् ।

विलोमे प्रजपेदष्टौ, पादान्तु प्रतिलोमतः ।
शोधितो जायते पश्चात् मन्त्रो ऽयं विधिनामुना ।।

विलोम प्रयोगकालमा मन्त्रको आठै पदहरूलाई प्रतिलोम क्रमबाट पढुन् र अनुलोम क्रमबाट अनुलोमत आठै पदहरू पढुन् किनकी मन्त्र पढ्नाले मनको अस्थिरता आदि दोष नष्ट हुन्छन् ।

उपरोक्त विधि एवम् संकेत मात्र हो । त्यस्को साथसाथै एउटा विस्तृत कर्मकाण्ड र एउटा गुप्त साधना विधि पनि छन् त्यो सबैको रहस्य गुप्त नै राखिन्छ किनकी त्यस कुरालाई सार्वजनिक रूपमा भन्न गर्न निषेध छ ।

मारण प्रयोग

तन्त्र ग्रन्थहरूमा मारण, मोहन, उच्चारन आदिको धेरै ठाउँमा प्रयोग भएको पाईन्छ । शत्रु नाशको लागि मारण प्रयोगहरूलाई काममा ल्याईन्छ । मारण नै कैयौ प्रकारका हुन्छन् । एउटा त यस्तो छ किं कसैको तत्काले मृत्यु हुन्छ । यस्तो प्रयोगहरूमा घात या कृत्या प्रसिद्ध छ । यो शक्तिशाली तान्त्रिक अग्निअस्त्र हो । जस्लाई प्रत्यक्ष त देख्न सकिदैन तर बन्दुकको गोली जस्तो गएर शत्रुलाई मार्दछ । अर्को प्रकारको मारणलाई मन्दमारण भन्दछन् । यस्को प्रयोगबाट कसैलाई रोगी बनाउँन सकिन्छ । ज्वरो, झाडा पखाला, दर्द, लक्वा, उन्माद मतिभ्रम आदि रोगबाट त्यस शत्रु व्यक्ति माथी हुन सक्तछ । जसरी किटाणु वमबाट प्लेग, हैजा, जस्ता महामारी फैलाउँन सकिन्छ त्यस्तै गर्न सकिन्छ ।

यसप्रकारको प्रयोग उचित छ वा छैन भन्ने प्रश्न अर्कै हो तर यति निश्चित छ कि यो असम्भव छैन संभव छ । जसरी विष खुवाएर वा कुनै अश्त्रद्वारा कसैलाई मार्न सकिन्छ त्यसरी नै यस्ता अदृष्य उपकरणहरू पनि हुन सक्तछन् जस्लाई प्रेरित गर्नाले घातक परमाणुहरू जम्मा भएर अभिष्ट लक्ष तिर चलायमान गर्न सकिन्छ । त्यसमाथी भयंकर आक्रमण गरी कव्जा जमाउँन सक्दछ वा उस्लाई परास्त गरी प्राणको नै शंकट खडा गर्न सक्दछ । यसप्रकार प्रकृत्तिको गर्भमा विचरण गर्दै रोग विशेषका किटाणुहरूलाई कुनै व्यक्ति विशेषको किटाणुहरूमा विशेष रूपबाट प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

'मृत्यु किरण' आजको यस्तो वैज्ञानिक आविष्कार हो । कुनै प्राणीमा यस किरणलाई प्रवेश गराएमा उस्को मृत्यु हुन्छ । प्रत्यक्ष देख्दामा त्यस व्यक्तिलाई कुनै घाउँ आदि हुदैन तर अदृष्य तरिकाबाट उस्को भित्री अवयवहरूमा त्यस्बाट यस्तो सुक्ष्म प्रभाव हुन्छ जस्को प्रहारले उस्को प्राणान्त हुन्छ । यदि त्यो हल्का आघात भएमा उस्को मृत्यु त हुदैन तर मुत्युतुल्य कष्ट भोग्नुपर्दछ । श्राप दिने विद्या प्राचिनकालमा धेरै मानिसले जान्दथे । जस्लाई श्राप दिइन्थ्यो त्यस्को बडो अनिष्ट हुन्थ्यो । श्राप दिनेहरूले आफ्नो शक्तिहरूलाई एकत्रित गरेर एक विशेष विधि व्यवस्थाको साथै जस्माथी त्यस्को प्रहार गर्दथे त्यस व्यक्तिको अनिष्ट हुन्थ्यो । श्राप दिनेले चाहेको जस्तै हुन्थ्यो । तान्त्रिक अभिचारद्वारा पनि यस प्रकारबाट अरूको अनिष्ट हुन सक्छ । तर ध्यान राख्नु पर्ने कुरा यो छ कि यसप्रकारको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको शक्ति पनि ज्यादै खर्च हुन्छ । वच्चालाई जन्माए पछि माता एकदमै निर्वल हुन्छिन् निसत्व हुन्छिन्, सर्प पनि कसैलाई डस्दछ भने निस्तेज, हतवीर्य र शक्तिरहित हुन्छन् । मारण उच्चारन अभिचार गर्नेहरूको शक्ति पनि धेरै मात्रामा खर्च हुन्छ र त्यस्को क्षतिपूर्तिका लागि उस्ले असाधारण प्रयोग गर्नपर्दछ ।

जुन प्रकारले मन्त्रद्वारा अरूको मारण, मोहन, उच्चारन आदि अनिष्ट हुन सक्दछ त्यस्तै प्रकारले कुशल तान्त्रिकद्वारा त्यस्को अभिचारलाई रोक्न पनि सक्दछ । साथै त्यस प्रयोगलाई यस्तो उल्टो गर्न सक्तछ जस्ले प्रयोग गरेको हुन्छ उसैमाथी लागेर अनिष्ट गरिदिन्छ घात क्रयाचारीलाई कुनै अन्य तान्त्रिकले पलटी दिएमा त्यस्को प्रयोक्ता माथी नै विपत्तिहरूका पहाड परेको संझनुहोस् ।

माथी उल्लेख भएका अनिष्टकारी प्रयोग अक्सर हुन्छन् । यस्तो तंत्र विद्याद्वारा नै हुन सक्दछ । तर नीति, धर्म, मनुष्यता र ईश्वरीय विधानको सुस्थिरताका दृष्टिबाट यस्ता प्रयोगहरू नितान्त

अनुचीत र अवाँछनिय हो । यदि यसरी गुप्त हत्याहरू निरंतर चलिरहेमा त्यस्बाट लोक व्यवस्थामा गंभिर गड्वड उपस्थित हुन सक्दछ र परस्परका सद्भाव एवम् विश्वासको नाश हन्छ । त्यसैले तन्त्र विद्यालाई ज्ञाताहरूले निसिद्ध घोषित गरेर त्यस विधिहरूलाई गोपनिय राखेका हुन् । आजकल परमाणु बम बनाउँने प्रणालीलाई बडो सावधानीपूर्वक गुप्त राखिएका छन् ताकि त्यस्को जानकारी सर्व शुलभ हुन नसकोस् जस्ले गर्दा त्यस्को गलत प्रयोग हुन नपाओस् । त्यसरी नै तन्त्रको अभिचार पद्धतिलाई पनि अति गोपनिय राखिएका हुन् वा छन् ।

शारदा तिलक तन्त्रको गायत्री पटलमा यस्तो प्रकारको अभिचार विधिको वर्णन छ । यस संकेत रूपमा त्यस विस्तृत कृयाहरूको साना-तिना व्याख्या गर्दछौ र कार्य पुरा गर्ने साना-तिना अभ्यास गरिएका छन् । यो संकेत सर्वथा अपूर्ण एवम् असम्वद्ध छन् त्यैपनि त्यस सुत्रको आधारमा यो थाहाँ पाउँन सकिन्छ कि काम पुरा गर्नको निमित्त कुन प्रणालीको अवलम्वन गर्नुपर्दछ । कुन वस्तुहरूलाई प्रधान रूपबाट आवश्यकता पर्दछ । यस संकेतहरूको मार्गमा चल्नेहरूलाई कुनै न कुनै प्रकार त्यस गुप्त प्रकारका रहस्यहरू खुल्दछन् ।

तल शारदा तिलक मन्त्रका केही यस्ता अभिचार सुत्र दिईएको छ जसबाट यसप्रकारका विधिहरूमा केही प्रकाश पर्दछ कि जुन प्रकारले गायत्रीबाट सात्विक फाईदा उठाईन्छ त्यस्तै प्रकारले त्यसबाट तामसिक कार्यहरू पनि गराउँन सकिन्छ तर यस्तो उपयोग गर्न उचित हुदैन भन्ने भनाई छ । त्यसैले ती विधानहरूलाई गुप्त राखिरहेको छ । तल केही अभिचार संकेतहरूलाई दिईएको छ –

धत्तुर विषबृक्षार्कभूरोहोत्थान्समिद्वरान् ।
राजीतैलेन संलिप्तान् पृथक्सप्त सहस्रकम् ।
जुहुयात् संयतो मन्त्रि रिपुर्यमपुरं व्रजेत ॥

धतुरो कुचिला तथा रायोको तेलयुक्त श्रेष्ठ समिधाहरूबाट पृथक सातहजार आहुति जितेन्द्रिय भएर होम गरेमा शत्रु यमपुरी जान्छ ।

सप्तरात्रं प्रजुहुयात् सर्षपैःस्नेहमिश्रितैः ।
आद्रवस्त्रो बृष्टिकाले मरीचैर्मनुनामुना ॥

सात रातसम्म सरस्युको तेलयुक्त खुर्सानीद्वारा हवन गर्ने गरेमा चिसो लुगा लगाएर वर्षाकालमा यो होम गर्नुपर्छ ।

निगृह्यते ज्वरेणारिः प्रलयाग्नि समेन सः ।
तालपत्रे समालिख्य शत्रु नाम यथाविधि ॥
आग्नेयास्त्रेण संवेष्टच कुण्डमध्ये निखन्यते ।
जुहुयानमरिचैः क्रुद्धो, ज्वराक्रान्तः सजायते ॥

यसो गर्नाले शत्रु प्रलयाग्निको जस्तो ज्वरोले युक्त हुन्छ । ताड्को पातमा शत्रुको नाम यथोक्त लेखेर आग्नेयास्त्रवाट अभिमंत्रित गरेर कुण्डको मध्य भागमा गाडी दिनु र क्रोधयुक्त भएर खुर्सानीको होम गर्नु तव शत्रु ज्वरोले युक्त वा ग्रसित हुन्छ ।

तदादाय क्षिपेत्तोये, शीतले स वशी भवेत् ।
पिष्टापामार्गवीजानि, मरीचं मधु संयुक्तम् ॥
अत्युष्ण लवणे तोये, निक्षिप्य क्वाथयेत्तत् ।
ऋक्षवृक्ष प्रतिकृतौ हृदये वदने नसि ॥

फेरी केण्डबाट गाडेकोलाई निकालेर त्यसलाई शीतल जलमा हाल्नु र अपामार्ग (चिडचिडा) को विउहरूलाई पिनेर महको साथमा खुर्सानी नुन जलमा हाल्नु त्यस्लाई आगोमा काँडा जस्तो पकाउँनु । फेरी ऋक्ष र वृक्षबाट रचित प्रतिकृत्तिको मुटु, शरीर र नसा वनाउँनु ।

किन्चित्किंचितिक्षपेतोये, दर्व्यासंचालयेत्तथा ।
आग्नेयमुच्चरन्मन्त्रं, सोऽचिराज्ज्वरितो भवेत् ॥

र साथ साथै अलिअलि पानी हाल्दै मन्त्रहरू उच्चारण गर्दै डाडु या पन्यौ (दवी) ले चलाएमा तब छिट्टै शत्रु ज्वरो युक्त हुन्छ ।

क्वाथिते ऽम्भसि तां क्षिप्त्वा हन्याच्छत्रुन्प्रयत्नतः ।
तीक्ष्ण स्नेहेन संलिप्तां, शत्रो प्रतिकृतिं निशि ॥
तापयेदेधिते वन्हौ प्रतिलोमसनुं जपन् ।
ज्वरेण वाध्यते सद्यो होमादस्य मृतिर्भवेत् ॥

काँडा वा क्वाथ वनेपछि पानीमा हालेर कुट्नु पर्दछ । फेरी तेलबाट त्यस कुटेको क्वाथलाई रात्रीमा प्रतिलोमता पूर्वक मन्त्र जपेर वलिरहेको आगोमा तताउँनु । यस्ले छिट्टै नै शत्रु ज्वरोले अक्रान्त हुन्छ र होमबाट उस्को मृत्यु हुन्छ ।

समुन्द्रे सलिले हिंगु वीजजीरकलोलिते ।
क्वथितेन पुत्तलिकां नक्षत्र तरू निर्मिताम् ॥
अद्योवक्त्रां विनिःक्षप्य, यष्टचा विपद्रुमस्य वै ।
तच्छिरः स्फोटनं कुर्वन् जपेन्मन्त्रं विलोमतः ॥

नुनयुक्त पानीमा हिंग जीरा मिलाएर क्वाथ बनाएर ऋक्षबाट त्यस्को मूर्ति बनाई अधोमुख गरेर पृथ्वीमा राखि बृषबृक्षको लट्ठीले त्यस्को टाउको फोडनु र मन्त्र पढदै जानु ।

सप्ताहान्मरणं याति शत्रुर्ज्वरविमोहितः ।
आदित्य रथ नागेन्द्र ग्रस्तांघ्रिस्तद्विणा हतम् ॥

यसप्रकारको कार्य गर्नाले शत्रु ज्वरोले अक्रान्त हुन्छ र सप्ताह भरमा उस्को मृत्यु हुन्छ । उस्को खुट्टामा सर्पले डस्ने छ ।

तत्तैलेन सुलिप्तांगं दग्धं रक्तमरीचिभिः ।
अधोमुखं निज-रिपुं दग्ध्वा क्वथित वारिणा ॥
तर्पयेद्भानुमालोक्य शत्रुर्मृत्यु-मुखे भवेत् ॥

अर्को विधि यो हो कि मूर्तिलाई तेलमा भिजाएर खुर्सानीले पोलेर त्यस मूतिलाई जलाउँदा अधोमुख पारी तातो पानीले सुर्यलाई अर्घ दिएमा पनि शत्रुको मृत्यु हुन्छ ।

प्राङ्गणे स्थण्डिलं कृत्वा, सुगन्धिकुसुमादिभिः ।
देविमभ्यर्चयेनित्यं, प्रागुक्तेनैव वर्त्मना ॥
आहारेद्रात्रिषु बलिं, चरूण सर्वसिद्धिदम् ।
भुतरोग द्रोह भयं, प्रभवेन्नात्र संशयः ॥

आँगनमा वेदी बनाएर वास्ना आउने फुलद्वारा नित्य देवीको पूजा अर्चना विधानपूर्वक गरेर रातीमा समस्त सिद्धिदायक चरूबाट वलिदान दिइयोस्, यसो गर्दा पनि रोग भय, द्रोह तथा भुतादिको भय रहदैन ।

यथावदग्निमाराध्य, गन्धैः पुष्पैः मनोरमैः ।
स्थित्वा तस्याग्रतो मंत्री जपेन्मन्त्रमनन्यधी ॥

राम्रा वास्नादार फुलबाट अग्निको पूजा गरेर अग्नि समक्ष अनन्य बुद्धि जप यज्ञ गरोस् ।

जपोऽयं सर्व सिद्धयै स्यान्नात्र कार्या विचारणा ।
लवणैर्मधुरासिक्तैः जुहुयात्पश्चिमोन्मुखः ॥

यो जप समस्त सिद्धि प्रदायक छन् । यसमा कुनै प्रकारको सन्देह गर्नुपर्दैन । पश्चिम मुख गरेर नुनिलो मिष्ठान्नबाट होम गर्नु ।

मन्त्रार्थ संख्यया मंत्री, रिपुमात्मबशं नयेत् ।
शालीन्प्रक्षाल्य संसोध्य, शुद्धान्कुर्वीत तण्डुलान् ॥
जपित्वा पंचगव्येषु संस्कृते हव्यवाहने ।
संपचेज्जपन्मंत्रं च व्रीहीन्तत्र पुनः सुधीः ॥

चौवालीसहजार मन्त्र जप गरेमा जप्नेवालाले आफ्नो शत्रुलाई वसमा गर्दछ । शाढी चामललाई धोएर शुद्ध गरि सशोधित चामलहरूलाई पंचगव्यद्वारा शुद्ध गरि विद्वानजनले फेरी मन्त्र जप गरून्,

अर्चयित्वा विशदधीर्देवीमग्नौ यथा पुरा ।
जुहुयाच्चरूणानेन साज्यनाष्ट सहस्रकम् ॥

फेरी पूर्ववत देवीलाई पूजा गरेर आगोमा घ्युयुक्त यस्को चरूद्वारा आठहजार आहुति दिउन् ।

पात्रे सम्पातनं कुर्वनसान्ध्यं भक्षयेत्सुधीः ।
शेषं तं निखनेद्वारि सम्पातं प्रांगणांतरे ॥

फेरी केही पात्रमा राखेर स्वयंले खाओस् र शेषलाई आँगनमा गाडोस् वा ढोकामा छरोस् ।

कृत्यारोगा विनश्यन्ति सह भूत ग्रहामयैः ।
परैरूत्पादिता कृत्या, पुनस्तानेव भक्षयेत् ॥

कृत्याबाट उत्पन्न रोग भूत ग्रहहरूको साथ-साथै नष्ट हुन्छन् । अरूबाट पठाईएका कृत्याको घातलाई नष्ट गर्दछ ।

चौबीस गायत्री

गायत्रीको चौबीस अक्षर यथार्थमा चौबीस शक्ति वीज हुन् । पृथ्वी, जल, वायु, तेज, आकाश यी पाँच तत्वहरू त प्रधान नै छन् यस्को अतिरिक्त चौबीस तत्वहरू पनि छन् जस्को वर्णन साख्य दर्शनमा भएको छ । सृष्टिको चौबीस तत्वहरूलाई गुम्फन गरेर एउटा सुक्ष्म आध्यात्मिक शक्तिको अविर्भाव भयो । जस्लाई गायत्री नाम राखियो ।

गायत्रीको चौबीस अक्षर चौबीस मातृकाहरूको महाशक्तिको प्रतिक हुन् । त्यस्को पारस्परिक गुन्थन यस्तो वैज्ञानिक क्रमबाट भएको छ कि यस महामन्त्र उच्चारण गर्नाले मात्र शरीरका विभिन्न भागमा अवस्थित चौबीस महत्वपूर्ण शक्तिहरू जागृत हुन्छन् ।

मार्कण्डे पुराणमा शक्तिको अवतारको कथा यसप्रकारको छ –सवै देवताहरूले आफ्नो तेज (शक्ति) हरू एकत्रित गरेर तेज केन्द्र 'शक्ति' को रूपमा अवतिर्ण भयो । देवता त्यस तत्व शक्तिहरूको नाम हो जस्ले सृष्टिको निर्माण, पोषण एवम् संहारको मूल कारण हुन् । रसायन विज्ञानको नियम हो, कृयाशील पदार्थहरूको सम्मिलनबाट नयाँ पदार्थ वन्दछ । रज र वीर्यको सजीव परमाणुहरू जव मिल्दछ तव एक मूर्तिमान गर्भको अविर्भाव हुन्छ । गन्धक र पारो मिलाउँदा कजली बन्दछ,

दुध र अमिलो मिश्रणबाट दही बन्दछ । ऋण र धन परमाणु मिलेर विजुलीको शक्तिशाली धाराको रूपमा परिणत हुन्छ । चौबीस सुक्ष्म तत्व र चौबीसै सुक्ष्म शक्तिहरूको सम्मिलनबाट एउटा यस्तो अद्भूत धारा उत्पन्न हुन्छ जस्को सामर्थ्यको वर्णन गर्न कठिन हुन्छ । मार्कण्डे पुराणको शक्ति अवतार र त्यस अवतारको आश्चर्यजनक कृयाशीलता यसै तथ्यमा प्रकाश गर्दछ ।

एक विशेष प्रर्वतीय प्रदेशको भूमि त्यहाँका वनस्पति र रसायनिक पदार्थ संमिश्रणको कारण गंगोत्रीबाट सुरू हुने पानी एक विशेष प्रकारको अद्भूत गुणले युक्त बन्यो । यसरी नै चौबीस अक्षरहरूबाट उपयोगी तत्वहरूको कारणवस सम्मिश्रण हुन जादा अन्तरिक्ष आकाशमा एउटा विद्युतमयी सुक्ष्म सरीता बह्यो । यस अध्यात्म गंगालाई 'गायत्री' नामाकरण भयो । जसरी गंगा नदीमा स्नान गर्नाले शारीरिक र मानसिक स्वस्थता पाईन्छ त्यस्तै प्रकारले त्यस आकाश वाहिनी विद्युतमयी गायत्रीको समिपताबाट आन्तरिक वा वाह्य वल तथा वैभवहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

सृष्टिको उत्पादक तत्व चैतन्यरहित भनिन्छ यो अचैतन्य नै उस्को स्थुल रूप हो । तर अचेतनका पछाडी पनि एउटा प्रेरणा रहन्छ । मोटर, जहाज, तार, वम, तोपहरूलाई चलाउँने कोइ न कोइ अवश्य रहन्छन् । यिनीहरू यति साह्रै शक्तिशाली भएर पनि कुनै कार्य स्वयम्ले गर्न सक्दैनन् । त्यस यन्त्रहरूलाइ चलाउँनको लागि यो आवश्यक छ कि कुनै चैतन्य प्राणीले त्यस्को सञ्चालन गरोस् । यसैप्रकार तत्वहरूलाई कृयाशील हुनको लागि यो आवश्यक छ कि त्यस्का पछि कुनै चैतन्यले कार्य गर्नुपर्दछ । आध्यात्म विद्यालाई हिन्दु वैज्ञानिकहरूले सदा देखी यो मान्दै आएका छन् कि प्रत्येक तत्वहरूको पछाडी एउटा चैतन्य शक्ति प्रेरक सत्ताको रूपमा विद्यमान छन् । त्यस प्रेरक शक्तिबाट सम्वन्ध स्थापना गरेर त्यस पदार्थहरूको फाईदा उठाउँन सकिन्छ जस्मा जुन शक्तिको आधिपत्य छ । यस प्रेरक शक्तिहरूलाई विज्ञानवेत्ताहरूले देवता नामाकरण गरेका छन् ।

पृथ्वी, वायु, आकाश, जल, अग्नि आदि प्रजाका लागि वेदोक्त र पुराणोक्त प्रकृयाहरू मिल्दछ । के यो काठ, फलाम, पानी, आगो हावा आदिको पूजा हुन् ? के हाम्रा ऋषिमुनी यत्ति मूर्ख थिए जस्लाई यत्ति पनि थाहाँ थिएन कि यी निर्जीव वस्तुहरूको पूजा गर्नाले फाईदा हुन असंभव छन् ? यस्तो विचार राख्नाले काम वन्दैन् । वैज्ञानिकहरूले यस विषयमा ठुलो शोध गरेका थिए । आजका भौतिक विज्ञानी जहाँ आफ्नो अन्तिम सीमा संझन्छन् । हाम्रा ऋषिहरूको अनुसंधान वा शोध त्यहाँबाट आरम्भ हुन्छ । उनिहरूलाई माटो पुज्ने, मूर्ख हामी नसंझौ । वस्तुस्थिति यो छ कि एक प्रकारको गुण, शक्ति, स्वभाव, प्रबृत्ति एवम् स्थितिको परमाणु समुह तत्वहरूमा रहन्छन् र तत्वहरूको पछाडी एक प्रेरक शक्ति रहन्छ जुन इश्वरीय अनुशासनको नामबाट जानिन्छ । यो प्रेरक, नियामक, उत्पादक, संचालक एवम् विध्वंशक सत्ता आफ्नो क्षेत्रका अधिपति हुन् । उस्को आधिपत्य आफ्नो क्षेत्र भित्र अक्षुण्ण छ । त्यसैको नाम देवता हो ।

यी देवताहरू आ-आफ्नो कार्य प्रणाली र आ-आफ्नै मर्यादामा रहन्छन् । जहाँ जहाँ त्यस पदार्थ एवम् परमाणुहरू संबन्धि कृयाहरू हुन्छन् त्यहाँ त्यहाँ गुण र स्वभाव संवन्धि शक्तिहरू पनि छन् । जुन देवताबाट उपासना विधिद्वारा संबन्ध स्थापित गरिन्छ त्यस्को गुण, स्वभावहरूको साथै पनि संबन्ध गासिन्छ । यसप्रकार उ देव उपासक आफ्नो उपास्य देवको गुण र स्वभावलाई पाउँदछ । साथै जुन पदार्थहरूमा त्यस देव शक्तिहरूको आधिपत्य हुन्छ उनिहरूलाई पनि कुनै न कुनै वाटोबाट धेरै मात्रामा प्राप्त हुन्छन् ।

यी देव शक्तिसम्म पुग्नको लागि उहाँलाई भेट्टाउँनको लागि उहाँसँग संबन्ध स्थापित गर्नको लागि साधना विज्ञानका आचार्यहरूले समाधि अवस्थामा पुगेर आफ्नो ध्यान र चेतनालाई अन्तरिक्षलोकमा पठाए । उनिहरूको अन्त चेतनाले देवशक्तिसँग जुन संबन्ध स्थापित भै जे जस्ता अनुभवहरू भए गरे त्यस अनुभवलाई योगी जनहरूले देवता भएको घोषणा गरे । मानिसको

मस्तिष्कको निर्माण यसरी भएको छ त्यस्मा कुनै वस्तु पदार्थहरूले ठक्कर खाएमा उस्को रूप अवश्य ध्यान आउँछ। कुनै वस्तु साकार होस् वा निराकार होस् ध्यानकालमा त्यस्को रूप अवश्य आउँछ। कुनै वस्तु साकार वा निराकार होस् यदि मस्तिष्कबाट त्यस वारे सोच्नु परेको खण्डमा तब त्यस्को रूप कुनै न कुनै रूपमा हुन्छ र गर्दछ। विनारूपले स्थापित भएको मस्तिष्कले त्यस्का संबन्धमा कुनै प्रकारको धारणा गर्नमा असमर्थ हुन्छ। साकार वस्तुहरूको वारेमा देखेर वा सुनेर कुनै रूप मस्तिष्कमा बन्दछ। त्यो निराकार वस्तुहरूको आकार आफ्नो कल्पनाको आधारमा चल्दछ। देवताहरूको आकार निर्धारित गर्ने कार्य योगका गुरूहरूबाट भयो। उनिहरूको मस्तिष्क अन्तरीक्ष लोकमा फैलीएको देवशक्तिसँग सम्बन्ध हुदाको समयमा जुन रूप बनेको देखे त्यसलाई नै देवरूप माने।

यो देवरूप एउटा माध्यम हो जस्लाई समाएर सजिलैसँग ती देव शक्तिसँग संवन्ध स्थापित गर्न सकिन्छ। देव शक्तिसँग संबन्ध हुदामा जुन चित्र मनमा आउँछ यदि सुरू मै त्यस चित्रलाई मनमा धारण गरेको खण्डमा त्यस शक्तिसँग सम्वन्ध हुने कार्यमा सुविधायुक्त हुन्छ। देवताहरूको रूपको ध्यान गर्नु यस दिशामा प्रधान साधना हो। त्यसैले आचार्यहरूले देवताहरूको रूप आफ्ना अनुभव साधनाको आधारमा निर्धारित गरिदिएका हुन्।

यहाँ हामीले राम्रोसँग ध्यान राख्नुपर्दछ कि स्वतन्त्र सत्ता होईन एउटै परमात्माको विविध शक्तिहरूको नाम नै देवताका नाम हुन्। जस्तै सुर्यका विविध गुण किरणहरू अल्ट्रावायलेट, अल्फा, पारदर्शी, मृत्यु किरण आदि अनेकौ नामबाट जानिन्छ त्यसरी नै कार्य र गुणको कारण ईश्वरीय शक्तिलाई पनी देवी देवताको नामबाट जानिन्छ। सुर्यको प्रातकालिन, मध्यकालिन र संध्याकालिन किरणहरूको गुणहरूमा अन्तर पर्दछ। सुर्य त एउटै हुन् तर प्रदेश, ऋतु र कालको भेदले त्यसका गुण भिन्न भिन्न हुन्छन्। ईश्वरीय शक्तिमा पनि यसै प्रकारको विभिन्नता भएको कारण उन्को नाम पनि त्यसरी नै विभिन्न प्रकारको भएको छ।

गायत्रीमा चौबीस शक्तिहरू आवद्ध (गुम्फित) छन्। साधारणतः गायत्रीको उपासना गर्नाले ती चौबीस शक्तिको यथोचित मात्रामा फाईदा पाईन्छ। दुधमा सवै पोषक तत्व हुन्छ, दुध खानेलाई ती सवै तत्वहरूको यथोचित मात्रामा फाईदा मिल्दछ तर यदि कुनैलाई कुनै विशेष तत्वको जरूरत भएमा उस्लाई कुनै विशेष भागको मात्र आवश्यकता हुन्छ। तब त्यस्कै विशेष भागको मात्र खास रूपमा गराईन्छ। कसैलाई दुधको चिल्लो पदार्थ मात्र आवश्यकता भएमा दुधबाट घ्यु निकालेर भए पनि त्यस्को सेवन गरिन्छ, गराईन्छ र वाकी अंशहरू छोडिन्छ। कसैलाई तर वा छालीको जरूरत भएमा सो मात्र लिएर अरू छाडी दिइन्छ। कुनै कुनै रोगीलाई दुध फ्याकेर त्यस्को पानी मात्र दिइन्छ। त्यसैप्रकार कुनै विशेष शक्तिको जरूरी हुन्छ भने तब उस्ले पनि उसैको आराधना गर्दछ। आफ्नो परम आवश्यकता वस्तुको लागि अधिक श्रम गर्दछ।

यस दृष्टिले काम गर्नको लागि छुट्टा-छुट्टै साधनाहरू भनिएको छ, यस पद्धतिलाई चौबीस गायत्री साधना भनिन्छ। गायत्री मन्त्र ग्रन्थहरूमा चौबीस देवताहरूको चौबीस गायत्री लेखिएको छ। त्यस्को संक्षिप्त साधना विधिहरू छन्। ती सबको सुक्ष्म अवलोकन गर्नाले स्पष्ट हुन्छ कि विभिन्न कामनाहरू पूर्तिको लागि सृष्टिका प्रधान चौबीस तत्वहरूको प्रेरक शक्तिको उपयोग गर्ने विधि विधान छन्।

योग विज्ञानको कृया पद्धति यो छ कि त्यस परमाणुहरू एवम् तत्वको उपयोग त्यसरी नै गर्दैनन् जुन प्रकार वर्तमान कालमा भौतिक वैज्ञानिकहरू गर्दछन्। वैज्ञानिकहरूले आफ्नो अभिष्ट सिद्ध गर्नका लागि तत्व र परमाणुलाई समात्दछन्। यसो गर्न उनिहरूले धेरै श्रम र धनबाट बन्ने जुन वरावर टुट्ने, फुट्ने र विग्रने मेशिनहरूको जरूरी हुन्छ योग विज्ञानले यस सतह भन्दा धेरै माथि

उठेर कार्य गर्दछ । योग वैज्ञानिकले तत्व र परमाणुलाई काम लगाउँने प्रेरक एवम् चैतन्य देव शक्तिलाई समात्दछन् र उस्बाट आफ्नो मनोरथ पुरा गराउँछन् । यस्को लागि उस्लाई ठुला-ठुला मेसिनहरूको जरूरत पर्दैन बरू उ मानव शरीर, मस्तिष्क एवम् अन्तकरणको अद्भूत अलौकिक असाधारण एवम् अनन्त शक्तिशाली मेसिनको उपयोग गर्दछन् । इश्वरले जति सर्वाङ्ग पूर्ण मशीन "मनुष्य देह" बनाएको छ । त्यस्तो संपूर्ण समर्थवाला संपूर्ण प्रयोजनमा प्रयुक्त हुन सक्ने मानिसहरू आजसम्म कुनै वैज्ञानिकद्वारा बनाउँन सकिएका छैनन् र भविष्यमा पनि बनाउँने संभावना देखिदैन । योगका वैज्ञानिकहरूले नयाँ-नयाँ मेशीनहरू बनाउँने झंझटबाट वचेर यो एउटै मेशीनबाट सव सुक्ष्म प्रयोजनहरू पुरा गर्ने कृया निकालेका थिए ।

रेडियो यन्त्रको सुई घुमाएर त्यस विविध स्थानहरूको ध्वनिशर सुन्न सकिन्छ । जुन आपसमा धेरै टाढा र धेरै भिन्न छन् । सुईले घुमाउँदा यन्त्रको भीत्र यस्तो परिवर्तन हुन्छ कि पहिले उस्को भीत्र जुन गतिविधि काम गरीरहेको वन्द हुन्छ र मनुष्य शरीरको स्थिति पनि साधनात्मक कर्म काण्डद्वारा यस प्रकार परिवर्तन गरिदिन्छ कि त्यस्ले कहिले कुनै देव शक्तिको, कहिले कुनै देव शक्ति अनुकुल बन्दछ । साधनाकालमा साधकको रहन-सहन, आहार-विहार, दिन चर्या, विचार, चिन्तन, धन, संयम कर्मकाण्ड आदिको यस्तो प्रवन्ध एवम् नियंत्रण कायम गरिन्छ जस्को कारण उस्को मनोभूमि एक विशेष दिशामा काम गर्ने योगय वन्न थाल्दछ । साधनाकालको नियम उपनियम, प्रतिवन्ध, यो नियंत्रणहरूलाई कुनै साधकले पुरा तरिकाबाट पालना गरून् । तव उस्को मेशीन यति सुक्ष्म हुने छ कि ईच्छित देव शक्तिसँग सम्बन्ध स्थापित गर्न सकुन् । त्यसैले आध्यात्मिक विद्याको पथप्रदर्शक आफ्नो शिष्यहरूको साधनाकालमा आवश्यक संयम र प्रतिवन्धहरूलाई पालन गर्न विशेष रूपबाट सावधान गर्दछौ ।

स्थुल शरीरमा दुई हात यसप्रकारको अवयव हुन जस्को सहायताबाट वस्तुहरूलाई समाईन्छ । सुक्ष्म शरीरूको पनि यसैप्रकार दुई हातहरू छन् जस्को परमाणु तत्वहरूको सतहदेखि पर ब्रह्मलोकमा भ्रमण गर्ने देवशक्तिलाई समात्न सकिन्छ । यस सुक्ष्म हातहरूको नाम हो श्रद्धा र विश्वास । श्रद्धा र विश्वासको कारण मानव अन्तःकरणमा छरिएर रहेका शक्तिहरू एक ठाउँमा जम्मा हुन्छन् । यसै एकिकरणलाई जुन दिशातिर प्रेरित गरिन्छ त्यतैतिर द्रुत गतिमा दौडन्छ । थोरै नै बारूद र शीशाका गोलिको पुडियाको कारतुसलाई वन्दुकको नालमा भर्दछन् यस कारतुसबाट चिंगारी लगाएर एउटा वन्दुकको सहायताबाट एक विशेष दिशामा दौडिन्छ । निशाना सिधा हुदामा गोली अभिष्ट स्थानमा प्रहार गर्दछ र लक्ष्यलाई प्राप्त गर्दछ । योग साधनामा पनि यस्तै हुन्छ । आहार, विहार, दिनचर्या, प्रतिवन्ध वन्दुक बनाउँनु छ । त्यसमा श्रद्धा र विश्वास हुनु गोली र वारूद हाल्नुपर्दछ । साधना विधिले त्यसमा चिंगारी लगाउँनु छ । यस प्रकारका जुन लक्ष्यलाई प्रहार गरिन्छ त्यस्ले मनोवाञ्छित परिणाम उपस्थित गर्दछ । चन्द्रलोक र मङ्गल ग्रहको यात्रा गर्ने तयारीमा जुन वैज्ञानिकहरू लागेका छन् उनिहरू पनि यस्ता तोप तयार गर्नेछन् जुन अत्यन्त दुरिमा पनि निशाना साध्न सकुन् । त्यस तोपमा यस्ता गोली राखिने छन् जस्मा यात्रीहरू वस्न सकुन् । यस गोलाले लक्ष चन्द्र या मंगल ग्रहमा पुऱ्याईदिने छ । उनिहरूको यस्तो विश्वास छ । यो प्रयोग कहाँसम्म सफल हुन्छ भविष्यले बताउला । त्यसमा अहिलेसम्म मानिसहरू चन्द्रधारा तलसम्म विजय हासिल गरेको जग विदितै छ । तर भूतकालमा यो राम्ररी नै सावित भैसकेको थियो कि योग साधनारूपी लक्ष्य वेध साध्नु उपर्युक्त विधानको आधारमा देव शक्तिसँग टकराउँनु त्यस्लाई समात्नु र त्यसबाट मानिसका फाईदाका लागि त्यसैप्रकार प्रस्तुत गर्दछ । जुनप्रकार आजको वैज्ञानिकहरूले विजुली, वाफ आदिको शक्तिलाई मानिसको सुख साधनामा लगाएका छन् । योग साधकले आफ्नो देह शक्ति संचालन गरेर देव शक्तिहरू समक्ष पुगेर त्यस देवशक्तिसँग ति

फाईदा वरदानमा प्राप्त गर्दथे जुन उनिहरूको लागि आवश्यकता थिए । हाम्रो इतिहास पुराणमा यस कुराको वयान ठाउँ-ठाउँमा महा सत्यको शाथ पाईन्छ ।

विज्ञानको मार्ग एउटै भए पनि त्यस्को साधन मार्ग भने अन्तर होलान् वा हुन सक्दछ । रेडियो विज्ञान एउटा हो तर रेडियो यन्त्रको बनावट प्रत्येक बनाउँनेहरूको भिन्न-भिन्न होलान् । घडी र मोटरका मार्ट-पुर्जाहरूमा पनि यसरी नै हेरफेर हुन सक्दछन् । यसप्रकारको अन्तर भएर पनि यी विविध आकृत्तिका यन्त्रहरूबाट एकै प्रकारको फाईदा मिल्दछ । योग साधनामा पनि अनेक मार्गहरू छन् । त्यसमध्ये 'गायत्री मार्ग' पनि एउटा हो । गायत्री साधना पद्धतिद्वारा पनि ती सुक्ष्म शक्तिहरूबाट साधक आफुलाई संतुष्ट गरी अभिष्ठ फाईदा प्राप्त गर्न सक्तछ ।

गायत्री तन्त्र ग्रन्थहरूमा चौबीस गायत्रीहरूको वर्णन छन् । चौबीस देवताहरूका लागि एक एक गायत्रीहरू छन् । यसप्रकार चौबीस गायत्रीद्वारा चौबीस देवतासँग संबन्ध स्थापना गर्न सकिन्छ । गायत्री मन्त्रको चौबीस अक्षरहरूमा प्रत्येकको देवता क्रमश – गणेश, नृसिंह, विष्णु, शिव, कृष्ण, राधा, लक्ष्मी, अग्नि, ईन्द्र, सरस्वती, दुर्गा, हनुमान, पृथ्वी, सुर्य, राम, सीता, चन्द्रमा,यम, ब्रह्मा, वरूण, नारायण, ह्यग्रीव, हंस र तुलसी हुन । यद्यपि यस्मा कति नामहरूको मानिस अवतार, ग्रह, नक्षत्र, तत्व चरा र रूख पनि भएको छ र चरित्र पनि उपलव्ध छन तर यहाँ यो स्मरण राख्नुपर्दछ कि माथी जुन नामहरूको उल्लेख भएका छन् त्यस्को प्रयोग तन्त्र विज्ञानमा विशुद्ध देव शक्तिहरूको छयालीस मानिस, ग्रह, तत्व, चरा, रूख आदि जुन भएको छ तिनिहरू यी शक्तिहरूको या त स्थुल प्रतिक छन् या अलंकारिह विवेचना हुन् । हाँस, चरा, तुलसीको वोट सुर्य, चन्द्र, ग्रह, अग्नि, वरूण आदि तत्वहरू राम, कृष्ण, सीता, राधा, हनुमान आदि अवतारी मानव ती देव शक्तिहरूको स्थुल प्रस्फुरण हुन् । वस्तुतः ती अत्यन्त सुक्ष्म र इश्वरीय सुर्य किरणहरू हुन् । चौबीस गायत्रीद्वारा ती चौबीस किरणहरूसँगनै सान्निध्य स्थापित गरिन्छ ।

यो पहिले नै भनि सकिएको छ कि यी देव शक्तिहरू स्वचैतन्य हुन् र आफ्ना मर्यादामा परमाणु, तत्व र पदार्थमा शासन गर्दछन् त्यसैले उनिहरू भौतिक र आध्यात्मिक दुवै सक्तिहरूबाट सम्पन्न हुन्छन् । देव उपासनाबाट मानिसलाई त्यसप्रकारको दैविय गुण आर्जन हुन्छ । साथै उहाँहरूको अधिनमा रहेका पदार्थहरू पनि चुम्बकले तानेभैं एकत्रित हुन्छन् । माहुरीको चाकाको शासन एउटा हुन्छ त्यो हो रानी वा राजो । त्यो जता जता जान्छ चाकोभरीका अन्य माहुरी पनि त्यतैतिर लाग्दछन् । जहाँ चुम्बक हुन्छ त्यहाँ फलामका कणहरू आपसे आप तानिन्छ ।

शक्तिले आफ्नो आधारहरूलाई आफुतिर खिचिराख्दछ । जुन मानिसले देवशक्तिलाई आफ्नो मनोभूमिमा जति शक्ति धारणा गरेको हुन्छ । त्यसै अनुपातबाट त्यस शक्तिसँग सम्बन्धित परिस्थितिहरू एवम् वस्तुहरू स्वयं खिंचिदै आउँदछ र उस्ले उपासनाको फाईदा पाउँछ ।

गायत्रीको चौबीस देवताहरूको चैतन्य शक्तिहरू के हुन् ? र त्यसबाट कस्ता-कस्ता फाईदा पाईन्छन्? यस्को विवरण तल उल्लेख छन् –

१. गणेश– सफलताशक्ति । फल : कठिन कामहरूमा सफलता, विघ्नहरूको नाश, बुद्धिको बृद्धि
२. नृसिंह–पराक्रमशक्ति । फल : पुरूषार्थ, पराक्रम, वीरता, शत्रुनाश, आतंक, आक्रमणबाट रक्षा
३. विष्णु –पालन शक्ति । फल :प्राणीहरूको पालन, आश्रितहरूको रक्षा, योग्यताहरको बृद्धि र रक्षा ।
४. शिव–कल्याणशक्ति । फल:अनिष्टको विनाश, कल्याणको बृद्धि, निश्चयतता, आत्म परायणता
५. कृष्ण–योग शक्ति । फल :कृयाशिलता, आत्मनिष्ठा, अनशक्ति, कर्मयोग, सौन्दर्य र सरसता ।
६. राधा – प्रेमशक्ति । फल: प्रेम बृद्धि, द्वेष भाव समाप्ती ।
७. लक्ष्मी – धन शक्ति । फल : धन, पद, यश र भोग पदार्थहरूको प्राप्ति ।

८.अग्नि–तेज शक्ति । फल :तातो, प्रकाश, शक्ति,सामर्थ्यको बृद्धि, प्रभावशाली, प्रतिभाशाली, र तेजस्वि
९.इन्द्र – रक्षा शक्ति । फल : रोग, हिंस्रक, चोर, शत्रु, भूत प्रेत अनिष्ट आक्रमणबाट बचाउनु
१०सरस्वती–बुद्धिशक्ति । फल :बुद्धि, दिमागको बृद्धि, पवित्रता, चतुरता, दुरदर्शीता, विवेकशीलता
११ दुर्गा–दमनशक्ति । फल :विघ्नहरूको विजय, दुष्टहरूको दमन, शत्रुहरूको संहार, दर्पको प्रचण्डता
१२ हनुमान – निष्ठा शक्ति । फल :कर्तवय पारायणता,निष्ठावान, विश्वासी, ब्रह्मचारी र निर्भय
१३ पृथ्वी – धारण शक्ति । फल : गंभिरता, सहनशीलता, क्षमा, सहिष्णुता, दृढता, धैर्यता ।
१४ सुर्य – प्राणशक्ति । फल :नीरोगीता, दीर्घजीवन, विकाश, बुद्धि, उष्णता, र विकारसोधन ।
१५ राम – मर्यादा शक्ति । फल : तितिक्षा, कष्टमा विचलित नहुनु, धर्म, मर्यादा, सौम्यता, संयम,मैत्री.
१६ सीता – तप शक्ति । फल : निर्विकार, पवित्रता, मधुरता, सात्विकता, शील, नम्रता ।
१७ चन्द्र – शान्ति शक्ति । फल :उद्विग्नताको शन्ति, शोक, क्रोध, चिन्ता, प्रतिहिंसा, आदि विक्षोभहरूको समान, काम, क्रोध, लोभ, मोह, एवम् तृष्णाका निवारण, निराशको सट्टा आशाको संगार
१८ यम –कालशक्ति । फलः समयको सदुपयोग, मृत्युबाट निर्भयता, आलस्यरहित, स्फुर्ती र जागरूकता
१९ ब्रह्मा – उत्पादक शक्ति । फल :उत्पादन बृद्धि, वस्तुहरू बढनु, संतान बढनु,पशु, कृषि, बृक्ष वनस्पतिको बृद्धि
२० वरूण –रस शक्ति । फल :भावुकता, सरलता, कला, कवित्व, आर्दता, दया, करूणा, कोमलता, प्रसन्नता माधुर्य र सौन्दर्य ।
२१ नारायण – आदर्श शक्ति । फल :महत्वकांक्षा, श्रेष्ठता, दिव्यगुण, स्वभाव, उज्ज्वल चरित्र पथप्रदर्शक कार्यशैली
२२ ह्यग्रीव – साहस शक्ति । फल :उत्साह, साहस, शुरवीरता, निर्भयता, कठिनाई सँग लडने, पुरूषार्थ
२३ हंस – विवेक शक्ति । फल :उज्ज्वल, किर्ति, आत्मसंतोष, सतसँग, निर्णय, दुरदर्सिता, उत्तम आहार विहार ।
२४ तुलसी – सेवा शक्ति । फल :लोकसेवा भाव, सत्य पृथता, पति-पत्नी व्रत, आत्म शान्ति, परोपकार

जस्लाई आफुमा जुन शक्तिको जुन गुण कर्म, जुन स्वभावको कमी या विकृत्ति देखिन्छन् उस्लाई त्यस शक्ति भएको देवताको उपासना विशेष रूपबाट गर्नपर्दछ । जुन देवताको जुन गायत्री छ त्यस्को दशांश जप गायत्री साधनाका साथ गर्नुपर्दछ जस्तो कि कुनै व्यक्ति सन्तानहीन छ सन्तानको कामना गर्नुपर्दछ । यदि गायत्रीको दशमाला नित्य जप गरेमा एक ब्रह्मगायत्री जप्नु पर्दछ । केवल ब्रह्मगायत्री मात्र जप्नाले पनि काम चल्दैन । किनकी ब्रह्मगायत्रीको स्वतन्त्र सत्ता त्यति प्रभावशालि छैन । देव गायत्रीहरू त्यस महान वेदमाता गायत्रीको सानासाना शाखाहरू तवसम्म हरियो परियो रहन्छ जवसम्म उ मूल बृक्षसँग आवद्ध रहन्छ । मूल बृक्षबाट छुटनासाथ निस्प्राण हुन्छ । त्यसैले एक्ली गायत्री पनि निस्प्राण हुन्छिन् । उन्को जप महा-गायत्रीसँगै गर्नुपर्दछ आरम्भमा देव गायत्रीको जप गर्नुपर्दछ । त्यस देवताको ध्यान पनि गर्दै जानुपर्दछ र यस्तो भावना गर्नुपर्दछ कि त्यस देवताले हामीलाई अभिष्ट परिणाम प्रदान गर्नु हुनेछ । तल चौबीस देवताहरूको गायत्री मन्त्रहरू दिईएका छन् त्यस्लाई जप गर्नाले ती देवताहरूसँग संबन्ध स्थापित हुन्छन् र उहाँसँग संबन्ध भएको गुण, पदार्थ, एवम् अवसरलार्य साधकले पाउँन सक्तछ ।

१. गणेश गायत्री– ॐ एकदंष्ट्राय विद्महे, वक्रकुण्डाय धीमहि तन्नो बुद्धिः प्रचोदयात् ।
२. नृसिंह गायत्री – ॐ उग्र नृसिंहाय विद्महे, वज्र नखाय धीमहि तन्नो नृसिंहः प्रचोदयात् ।
३. विष्णु गायत्री – ॐ नारायण विद्महे, वासुदेवाय धीमहि तन्नो विष्णुः प्रचोदयात् ।
४. शिव गायत्री – ॐ पञ्चबक्त्राय विद्महे, महादेवाय धीमहि तन्नो रूद्रः प्रचोदयात् ।
५. कृष्ण गायत्री – ॐ देवकी नन्दनाय विद्महे, वासुदेवाय धीमहि तन्नो कृष्णः प्रचोदयात् ।
६. राधा गायत्री – ॐ बृष भानुजायै विद्महे, कृष्ण प्रियायै धीमहि तन्नो राधाः प्रचोदयात् ।
७. लक्ष्मी गायत्री – ॐ महा लक्ष्मै विद्महे, विष्णु प्रियायै धीमहि तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात् ।
८. अग्नि गायत्री – ॐ महा ज्वालायै विद्महे, अग्नि देवायै धीमहि तन्नो अग्निः प्रचोदयात् ।
९. इन्द्र गायत्री – ॐ सहस्र नेत्राय विद्महे, बज्र हस्ताय धीमहि तन्नो इन्द्रः प्रचोदयात् ।
१० सरस्वती गायत्री – ॐ सरस्वत्यै विद्महे, ब्रह्मपुत्रयै धीमहि तन्नो देवीः प्रचोदयात् ।
११ दुर्गा गायत्री – ॐ गिरिजायै विद्महे, शिव प्रियायै धीमहि तन्नो दुर्गाः प्रचोदयात् ।
१२ हनुमान गायत्री – ॐ अन्जनी सुताय विद्महे, वायु पुत्राय धीमहि तन्नो मारूतिः प्रचोदयात् ।
१३ पृथ्वी गायत्री – ॐ पृथ्वी देव्यै विद्महे, सहस्र मूर्तये धीमहि तन्नो पृथ्वीः प्रचोदयात् ।
१४ सुर्य गायत्री – ॐ भाष्कराय विद्महे, दिवाकराय धीमहि तन्नो सुर्यः प्रचोदयात् ।
१५ राम गायत्री – ॐ दशरथे विद्महे, सीता वल्लभाय धीमहि तन्नो रामः प्रचोदयात् ।
१६ सीता गायत्री – ॐ जनक नन्दिन्यै विद्महे, भूमि जायै धीमहि तन्नो सीताः प्रचोदयात् ।
१७ चन्द्र गायत्री – ॐ क्षिरपुत्राय विद्महे, अमृत तत्वय धीमहि तन्नो चन्द्रः प्रचोदयात् ।
१८ यम गायत्री – ॐ सुर्य पुत्राय विद्महे, महाकालाय धीमहि तन्नो यमः प्रचोदयात् ।
१९ ब्रह्मा गायत्री – ॐ चतुर्मुखायै विद्महे, हंसरूढाय धीमहि तन्नो ब्रह्माः प्रचोदयात् ।
२० वरूण गायत्री – ॐ जल बिम्बाय विद्महे, नील पुरूषाय धीमहि तन्नो वरूणः प्रचोदयात् ।
२१ नारायण गायत्री – ॐ नारायणाय विद्महे, वासुदेवाय धीमहि तन्नो विष्णुः प्रचोदयात् ।
२२ ह्यग्रीव गायत्री – ॐ वाणीश्वराय विद्महे, ह्यग्रीवाय धीमहि तन्नो ह्यग्रीवः प्रचोदयात् ।
२३ हंस गायत्री – ॐ परम हंसाय विद्महे, महाहंसाय धीमहि तन्नो हंसः प्रचोदयात् ।
२४ तुलसी गायत्री – ॐ तुलस्यै विद्महे, विष्णु प्रियायै धीमहि तन्नो बृन्दाः प्रचोदयात् ।

यी देव गायत्रीसाथ व्याहुतिहरू लगाउँनको आवश्यकता छैन किनकी यो वेदोक्त नभएर तन्त्रोक्त हो । यसो त उपर्युक्त देव शक्तिसँग स्थापित गर्नको स्वतन्त्र एवम् विशिष्ट विज्ञान छन् । जुन साधना ग्रन्थहरूमा सविस्तार वर्णन भएको छ । त्यस साधनाहरूबाट संपूर्ण प्रगति त्यसै दिशामा हुन्छन् । यहाँ त्यस विस्तृत विज्ञानको वर्णन गर्न आवश्यक छैन । यहा त यी देवशक्ति एवम् गायत्रीहरूको वर्णन यसप्रकारले गरियो कि वेदमाताको सर्व फलदायिनी साधनामा पनि कुनै विशेष तत्वलाई बढाएर कुनै उद्देश्यको लागि अतिरिक्त प्रयत्न पनि साथमा जोड्न सकिन्छ ।

गायत्री पुरश्चरण

पुरः भनेको पूर्वलाई अर्थात अगाडी र चरण भनिन्छ । हिड्नु भन्दा पूर्वको जुन स्थिति छ तयारी छ त्यस्लाई पुरश्चरण भनिन्छ । हिड्नको पनी तीन भाग छन् – गति, अगति र स्थिति । गति भनेको अगाडी बढ्नु हो । अगति भनेको फर्केर आउँनु स्थिति भनेको रूक्नु हो । पुरश्चरणमा यो तीनै कुराहरू हुन्छन् । कुनै विशेष अभिष्टलाई पाउँनको लागि जुन साधना गरिन्छ तव उस्को सँगसँगै त्यस दोषहरूलाई फर्काउन पनी सकिन्छ जुन प्रगतिका मार्गमा विशेष रूपले वाधक हुन्छन् । यस गति-अगतिबाट पूर्व शक्तिलाई प्रस्फुटित गर्नका लागि जुन स्थितिलाई अपनाउँनु पर्दछ त्यो नै पुरश्चरण हो ।

सिंहले जव कुनै शिकार माथी आक्रमण गर्दछ तब एक क्षण रूकेर मात्र आक्रमण गर्दछ। धनुषमा वाण चढाएर जब छोडिन्छ त्यसबेला बाण हान्नु एक क्षण अगाँडी एक क्षर टक्क रोकिन्छ। बन्दुकको घोडा दबाउँनु भन्दा पहिले पनि केही बेर शरीर साधेर स्थीर गर्दै निशाना ठिकसँग लगाईन्छ। त्यसैप्रकार अभिष्ट उद्धेश्य प्राप्तिका लागि पर्याप्त मात्रामा आत्मिक वल एकत्रित गर्नको लागि केही समय आन्तरिक शक्तिलाई बढाउँन र विकसित गर्न सकिन्छ। यसै प्रकृयाको नाम पुरश्चरण हो।

सवा लाख या न्युनाधिक मन्त्रहरूको अनुष्ठान एक सर्वसुलभ सर्व जनोपयोगी साधना हो। पुरश्चरण कुनै कार्य विशेषको लागि गरिन्छ। यस्को बिधानहरू धेरै बृहत छन्। यो पुरोहितको अध्यक्षतामा गरिन्छ। अनुष्ठानलाई एक्लै मानिसले बिना कसैको सहायतामा पनि गर्न सक्दछन्। पुरश्चरणको लागि अनेक कर्मकाण्डी पण्डीतहरूको सहयोग आवश्यक हुन्छ। कुनै विशेष पापको लागि तथा कुनै विशेष फाईदाको प्राप्तिको लागि पनि पुरश्चरण गरिन्छ। यस्बाट आफुभीत्र यस्तो शक्तिको उद्भाव हुन्छ जस्बाट अभिष्ट उद्देश्यलाई प्राप्त गर्न सुगम हुन्छ।

गायत्री पुरश्चरण कुन साइतमा गर्नुपर्दछ र कुन आहार-बिशारका साथ गर्नुपर्दछ भन्ने सवालमा समय र नियमलाई पालना गर्दै यस पुरश्चरणको महासाधनालाई कुनै विज्ञ कर्मकाण्डी पुरोहितको अध्यक्षतामा गर्नु पर्दछ।

उत्तम स्थान छानेर त्यहाँ पूजावेदी बनाउँनु पर्दछ। आरा, रोली, बेशार, मेहन्दी, पहेलो माटो, पेवडी आदि मांगलिक वस्तुहरूको सहायताबाट चौका (पूजा स्थल) पुरून्। बीचमा हवन वेदी बनाउँन वेदी भूमिबाट चार अंगुल अग्लो र चौबीस अंगुल लामो चौडा हुनुपर्दछ। इसान कोणमा कलश स्थापना गरोस्। एउटा चौकी खटियामा दृज स्थापना एवम् गायत्री मन्त्रलाई स्थापना गरून्। त्यस्को छेउमा घ्युको दियो बाल्नुपर्दछ जुन निरन्तर बलिरहोस्। गायत्री पूजन बिधि अगाडी दिइएको छ। त्यस पूजा उपरान्त अन्य कार्य गर्नु।

जपको दश भागको एकभाग होम, तर्पणको दशांस मार्जन, मार्जनको दशांस ब्राह्मण भोजन गराउँने पुरश्चरणको नियम छ। यस नियमलाई ध्यानमा राखेर पहिले यो निश्चय गर्नुपर्दछ कि हामीले कति जप र पुरश्चरण गर्ने हो किनकी यो आर्थिक स्थितिसँग संबन्धित छ। सवालाख मन्त्रहरूको पुरश्चरण गर्नुपरेमा वाह्र हजार पाँच सय होम गर्नुपर्दछ। एक हजार दुइ सय पचास तर्पण गर्नु पर्दछ। एक सय पच्चिस मार्जन गर्नु पर्दछ र वाह्र जना भन्दा बढी ब्राह्मण भोजन गराउँनु पर्दछ। त्यसैले व्ययको अंदाज लगाउँनुपर्दछ। जपको संख्यामा खर्च सामर्थ्य अनुसार थपघट गर्न सकिन्छ।

पुरश्चरणको कार्य विभाजन यस प्रकार छन् – (१) नित्य कर्म आदि, (२) सन्ध्या, (३) गायत्री पूजन, जस्को प्रधान अङ्ग पूजा कवच न्यस ध्यान एवम् स्तोत्र, (४) शापमोचन, (५) हवन, (६) तर्पण, (७) मार्जन, (८) मुद्रा, (९) विसर्जन र (१०) ब्राह्मण भोजन, यो नितय क्रम चल्नुपर्दछ, यति ठुलो कार्यक्रमसँग धेरै जप आपसे आप गर्न सकिन्छ। त्यसैले ब्राह्मण वरण गरेर जपको संख्या नियत निश्चित गरिन्छ। पुरोहितबाट, यजमानबाट, पूजन, ध्यान, होम, तर्पण गराउँछन्। होम र तर्पणका लागि पनि अन्य व्यक्तिबाट सहयोग लिन सकिन्छ। जस्ले गर्दा समयको वचत हुन्छ। पुरश्चरण सवा लाख, चौबीस लाख, एक करोड अथवा न्युन भन्दा न्युन चौबीस हजार हुन्छन्। प्राय चौबीस दिनमा त्यसलाई पुरा गर्नुपर्दछ। यी सबै कुराहरू ध्यानमा राखेर त्यस्का लागि नयाँ कपडा, भाडो तथा दक्षिणाको समुचित व्यवस्था गरिन्छ।

पुरश्चरण पुरा भए पछि – ब्रह्मभोज, प्रितिभोज, ठुलो-यज्ञ, कथा, किर्तन, प्रसाद-वितरण आदिको समारोह उत्सव जस्तो गरि मनाउँनुपर्दछ र मंगल कामनाका साथ पूजा सामग्रीहरूलाई कुनै शुद्ध स्थानमा विसर्जन गरि कार्यक्रमको अन्त गर्नुपर्दछ ।

अब पुरश्चरणको दश अंगहरूको अलग अलग वर्णन गरिन्छ –

१. नित्य कर्म

प्रतिदिन विहाँन सवेरै निन्द्रा त्यागेर उठ्नु पर्दछ । आँखा खुल्नासाथ इश्वरको ध्यान गर्नु र त्यसपछि मलमूत्र विसर्जन गरेपछि स्नान गर्नु । सुद्ध धोईएका बस्त्र धारण गर्नु । आहार-बिहार ठिक राख्नु । खराब कामबाट बचुन् । खराव विचारबाट बचुन् । ब्रह्मचर्यबाट रहुन् । पुरश्चरणको लागि जुन नियमको पालना गर्नुपर्दछ त्यस्को उल्लेख तल गरिएको छ ।

पूजा त्रैकालिकी नित्यं जपस्तर्पणमेव च ।
होमो ब्राह्मण मुक्तिश्च पुरश्चरणं तदुच्यते ॥ कुलार्णव तंत्र

नित्य प्रति त्रिकाल पूजन, जप, तप, तर्पण, होम, तथा ब्राह्मण भोजन गराउँनु पुरश्चरण भनिन्छ ।

पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले जलाशये ।
गोष्ठे देवालयऽश्वत्थे उद्याने तुलसी वने ॥
पुण्य क्षेत्रे गुरोः पार्श्वे चित्तैकागचयस्थलेऽपि च ।
पुरश्चरणकृन्मंत्री सिध्यत्येव न संशयः ॥ विश्वामित्र कल्प

पहाडको चुचुरोमा नदीको किनारमा वेलबृक्षमुनि, तिर्थ स्थानमा, गुरूको नजिक या जहाँ चित्तको एकाग्रता बढ्दछ त्यस स्थानमा मन्त्र जान्नेबाट पुरश्चरण गराउँनुपर्दछ । त्यहाँ सिद्धि मिल्दछ । यस्मा संदेह छैन ।

क्षीराहरी फलाशी वा शाकाशी वा हविष्यभुक् ।
भिक्षाशी वा जपेद्यात्तत्कृच्छ चान्द्रसमं भवेत् ॥

दुध पिएर, फल, साग, हविष्य वा भिक्षामा प्राप्त भएको अन्न खाएर जप गरून् तब उ कृच्छ समान हुन्छ । अर्थात फेरी उस्ले जप गर्नमा कृच्छ गर्ने आवश्यकता रहदैन ।

लवणं क्षारमम्लं च गृञ्जनादि निषेधितम् ।
ताम्वुलं च द्विभुक्तिश्च दुष्टावासः प्रमत्तता ॥

नुन, क्षार अमिलो, प्याज आदि निषद्ध भोजन, पान, दुई पटकको खाना तथा दुष्टहरूको वास र प्रमादलाई त्याग्नु पर्दछ

श्रुतिस्मृति –विरोधं च जपं रात्रौ विवर्जयेत् ।

श्रुति स्मृतिको विरोध तथा रात्रीमा जप वर्जित छन् ।

भुसयया ब्रह्मचरित्वं मौनचर्या तथैवच ।
नित्यं त्रिषवणं स्नानं क्षौरकर्म विवर्जनम् ।
नित्य-पूजा नित्यदानमानन्द-स्तुति-कीर्तनम् ।
नैमित्तकार्चनं चैव विश्वासो गुरूदेवयोः ॥
जप-निष्टा द्वादशैते धर्माः स्युर्मन्त्रसिद्धदाः ।

भूइमा सुत्नु, ब्रह्मचर्यमा रहनु, मौन रहनु, विहाँन, मध्यान्ह र साँझमा जप गर्नु, नुहाउँनु, कपाल नकाट्नु नित्य पूजा दान, स्तुति गर्नु, किर्तन गर्नु, नैमित्तिक अर्चन गर्नु, गुरू एवम् देवताको विश्वास तथा जपहरूमा निष्ठा यो वाह्य मन्त्र सिद्ध गर्नेवालाको लागि आवश्यक छ ।

जेष्ठाषाढौ भाद्रपद पौषं तु मलमासकम् ।
अंगारशनिवारौ तु व्यतिपातञ्च वैधृतिम् ।।
अष्टमीं नवमीं षष्ठीं चतुर्थी च त्रयोदशीम् ।
चतुर्दशीममावस्यां प्रदोषंच तथा निशा ।।

जेष्ठ, आषढ भाद्रपद पुष तथा अधिकमास मंगलवार या शनिवार व्यतिपात तथा वै धृतियोग । अष्टमी, नवमी, षष्ठी, चतुर्थी, त्रयोदशी, चतुर्दशी तथा औंसी प्रदोष रात्रीकालमाा यो पुरश्चरण वर्जित छन् ।

यमाग्नि रूद्र सार्पेन्द्रि वसु श्रवण जन्मभम् ।
मेष, कर्क, तुला, कुम्भमकरं चेव वर्जयेत् ।
सर्वाण्यतानि वर्ज्यानि पुरश्चरण कर्मणि ।

भरणी, कुतिका, आद्रा, अश्लेषा, जेष्ठा, घनिष्ठा, श्रवण र जन्म नक्षत्र तथा मेष, कर्कट, तुला, कुम्भ र मकर लग्नहरूको समयमा पुरश्चरण आरम्भ गर्नुपर्दछ ।

गुरू शुक्रोदये शुद्धे लग्ने सद्वारशोधिते ।
चन्द्रतारानुकुल्ये च शुक्लपक्षे विशेषतः ।
पुरश्चरणकं कुर्यान्मन्त्रसिद्धः प्रजायते ।

गुरू शुक्रको उदय हुदामा शुद्ध लग्नमा राम्रो वारमा अनुकुल चन्द्र तथा तारामा विशेष रूपबाट शुक्लपक्षमा पुरश्चरण गर्नाले मन्त्र सिद्ध हुन्छ ।

कृष्णाजीने ज्ञानसिद्धिर्मुक्तिः श्री र्व्याघ्रचर्माणि ।
स्यात्पौष्टिकं च कौशेयं शान्तिकं वेत्रविष्टरम् ।।
वंशासने व्याधिनाशः कम्वले दुःख-मोचनम् ।
सर्वाभावेत्वसनार्थ कुशविष्टरमुत्तमम् ।।

कालो मृगाको छाला ज्ञान सिद्धिको लागि मोक्ष तथा श्री का लागि बाघको छाला, पुष्टी कार्यको लागि रेशम, शान्ति कार्यको लागि वेती व्याधिनाशका लागि बाँस, दुःख मोचनको लागि कम्वलको आसन चाहिन्छ ।

आरम्भदिनमारभ्य समाप्तीदिवसावधि ।
नन्युनं नातिरिक्तं च जपं कुर्याद् दिने-दिने ।।
नैरंतर्येणं कुर्वित न स्वबृतौ च लिंपयेत् ।
प्रातरारभ्य विधिवज्जपेन्मध्यंदिनावधि ।।
मनः संहरणं शौचं ध्यानं मन्त्रार्थचिन्तनम ।

प्रारम्भ देखि अन्तिम दिनसम्म प्रत्येक दिन निशिचत संख्यामा जप गरून् बढी तथा क्रम गर्नु हुदैन । निरन्तर यस्तै गर्दै रहनुपर्दछ । आफ्नो बृत्तिको चक्करमा लिप्त न हुनु । विहाँन देखि मध्यान्हसम्म जपमा लागुन । मनबाट पवित्र भए मन्त्रका अर्थहरूलाइ मनन गरोस् ।

होमस्य तु दशांशेन तर्पणं समुदीरितम् ।
तर्पणस्य दशांशेन चाभिषेकस्ततः परम् ।
अभिषेक दशांशेन कुर्यात ब्राह्मण भोजनम ।

होमको दशांश तर्पण, तर्पणको दशांश अभिषेक, अभिषेकको दशाँश ब्राह्मण भोजन गराउँनु पर्दछ

२.संध्या

पुरश्चरण आरम्भ गर्दा सबैभन्दा पहिले सन्ध्या गर्नुपर्दछ । सन्ध्याको पनि अनेक विधिहरू छन् । यजुर्वेद, ऋग्वेद, साम वेदिय सन्ध्याहरू प्रसिद्ध छ । दक्षिणात्याहरूको सन्ध्या उत्तरमा जुन सन्ध्या प्रचलित छन् त्यो र धार्मिक जनतामा जुन सन्ध्या आजकल प्रसिद्ध छन् त्यो श्रुति र स्मृति दुबैको मिश्रित खालका हुन् । आर्य समाधीको सन्ध्या अलग छन् । यसमा कुनै पनि सन्ध्या अपनाए हुन्छ । हाम्रो मतबाट गायत्री ब्रह्मसन्ध्याहरू सर्वोत्तम छन्, जस्को वर्णन 'गायत्री महाविज्ञान' को प्रथम भागमा राम्ररी वर्णन गरि सकेका छौ ।

३.गायत्री पूजन

एउटा सानो चौकिमा गायत्रीको प्रतिमा स्थापित गर्नुपर्दछ । यो प्रतिमा गायत्री मन्त्रका अक्षरहरूमा या देवीको चित्र या मुर्तिरूपमा हुन सक्दछ । त्यस्लाई धुप बत्ति, चन्दन, गन्ध, अक्षता, नैवेद्य, पान, सुपारी, दुवो, फुल, अर्घ्य, नमस्कारबाट पूजा गर्नुपर्दछ । मानसी पूजामा ध्यानावस्थित भएर भावना रूपमा नै यो सवै पूजा पदार्थ गायत्री माताको सम्मुख प्रस्तुत गरी पूजन हुन सक्तछ ।

पूजाको पूर्व गायत्रीलाई आह्वान गर्नुपर्दछ र विश्वास गर्नुपर्दछ कि विश्वव्यापि गायत्री शक्तिको एउटा विशिष्ट भाग यहाँ पुजालाई स्विकार गर्नको लागि आउँनु भएको छ । आह्वान मन्त्र यस प्रकार छ –

आयातु वरदे देवी त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनी ।
गायत्रीच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते ॥

पूजाको पछाडी ध्यान, कवच, न्यास एवम् स्तोत्रद्वारा गायत्रीको धारणा तथा प्रतिष्ठा गर्नु पर्दछ । यस्लाई पंचोपचार पूजा भनिन्छ । पाँचैवटाको अगाडी वर्णन गरिन्छ ।

४.ध्यान

ध्यानको अभिप्राय हो कुनै वस्तुलाई श्रद्धा र रूचिपूर्वक सम्मान सहित मनोभूमिमा धारण गर्नु । यसप्रकार जुन मूर्तिलाई मनमा धारण गरिन्छ त्यो एक प्रकारबाट आफ्नो आदर्श बन्दछ र त्यसैको अनुरूप आफ्नो गुण, कर्म स्वभाव बन्छ ।

गायत्रीको ध्यान गर्ने समयमा महाशक्तिको विशेषताहरू एवम् महत्वहरूको ध्यान आउँछ, त्यो एक प्रकारबाट आफ्नो आदर्श बन्दछ र त्यसैमा ति विशेषताहरू स्वयम बढ्न थाल्दछ । शक्तिको उपासक दिनदिनै शक्तिमान बन्दछ ।

गायत्रीको दुई प्रकारको ध्यान तल दिईएको छ – ति हुन वर्णपरक र शक्तिपरक । यस्को यथारूची ध्यान गर्नुहोस् ।

वर्णानी ध्यानम्

तत्कारं चम्पकापीतं ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ।
शतपत्रासनारूढं ध्यायेत् सुस्थानसंस्थिताम् ॥

चम्पक जस्तो पहेलो ब्रह्मा, विष्णु र शिवात्मक कमलासनरूप सुन्दर स्थानमा स्थित आकारको ध्यान गरून् ।

सकारं चिन्तयेद्देवमतसी पुष्पसन्निभम ।
पद्मं मध्यास्थितं सौम्यमुपपातक नाशनम् ॥

अलसी फुल जस्तो आभा भएको कमलको बिचमा स्थित सौम्य तथा उपपातकहरूको विनाशकर्ता 'स' कारको ध्यान गर्नुपर्दछ ।

विकारं कपिलं नित्य कमलासन संस्थितम् ।
ध्यायेच्छान्तो द्विजः श्रेष्ठो महापातक नाशनम् ॥

कमलासनमा स्थित विद्रुमको जस्तै महापातक महापापहरू विनाश गर्नेवाली 'वि' कारलाई द्विजहरूले ध्यान गरून् ।

तुकारं चिन्तयेत्प्राज्ञ इन्द्रनिल सम प्रभम् ।
निर्दहेत् सर्वपापानी ग्रहरोगसमुद्भवम् ॥

इन्द्रमणि समान प्रभावाला ग्रह रोगहरूबाट समुत्पन्न समस्त पापहरूलाई दहन गर्ने 'तु' कारको विद्वानले ध्यान गरून् ।

वकार वन्हि दीप्ताभं चिन्तयेच्च विचक्षणः ।
भ्रुणहत्या कृतं पापं तत्क्षणादेव नश्यति ॥

दन्केको आगो समान आधावाला 'व' कारलाई पंडित मानिस ध्यान गरून् यस्को चिन्तनले भ्रुरहत्या पापबाट छुटकारा पाईन्छ ।

रेकारं विमलं ध्यायेत् शुद्ध स्फटिक सन्निभम् ।
पापं नश्यति तत्क्षिप्रमगम्यागमनोद् भवम् ॥

शुद्ध स्फटिकको तुल्य निर्मल 'रे' कारको ध्यान गरून् यस्को ध्यान गर्नाले अभक्ष्य खाएका पापहरूबाट मुक्त हुन्छ ।

णिकारं चिन्तयेद्योगी शुद्ध स्फटिक सन्निभम् ।
अभक्ष्य-भक्षाणं पापं तत्क्षणादेव नश्यति ॥

शुद्ध स्फटिक जस्तै 'णि' कार योगी मानिसले ध्यान गरून् यस्को ध्यान गर्नाले अभक्ष्य खाएका पापहरूबाट मुक्त हुन्छ ।

यकारं तारकावर्णमिन्दु शेण विभूणितम् ।
योगिनां वरदं ध्यायेत् ब्रह्म-हत्या विनाशनम् ॥

ताराहरको वर्णवाला चन्द्रबाट विभुषित 'य' कारको ध्यान गर्नुपर्दछ । यस्बाट ब्रह्महत्यादि पाप पनि नष्ट हुन्छ ।

भकारं कृष्ण वर्णा तु नील मेघा समप्रभम् ।
ध्यात्वा पुरूषहत्यादि पापं नाशयति द्विजः ॥

नीलो वादलको आधा जस्तो कृष्ण कान्त 'भ' कारको ध्यान गर्नाले द्विजहरूको हत्याको पाप नाश हुन्छ

गो कारं रक्त वर्णा च कमलासन संस्थितम् ।
गोहत्यादि कृतं पापं ध्यात्वा नश्यति तत्क्षणम ॥

रक्त वर्ण, कमल आसनमा वस्नु भएको 'गो' कारको ध्यान गर्नाले गाईको हत्या जस्तो महापापबाट पनि सिघ्र छुटकारा पाउँदछन् ।

दे कारं रक्त संकाशं कमलासनसंस्थितम् ।
चिन्तयेतसततं योगी स्त्री-हत्या गहनं परम् ॥

रक्त वर्णवाला कमलासनमा स्थित 'दे' कारको ध्यानबाट योगी जनले स्त्री हत्याको पापबाट मुक्ति पाउँदछन् ।

वकारं चिन्तयेच्छुद्धं ज्ञातीपुष्पसमाप्रभम् ।
गुरु हत्या कृतं पापं ध्यानात् नश्यति तत्क्षणम् ॥

जाती फुल जस्को आभावाला 'व' कारको ध्यान गर्नाले गुरू हत्या पापबाट छुटकारा हुन्छ ।

स्यकारं तं तथा भानुं सुवर्णा सदृश प्रभम् ।
मनसा चिन्वितं पापं ध्यात्वा दुरमपाहरेत् ॥

सुन समान आभावाला 'स्य' कारलाई ध्यान गर्नाले मनमा भएका सबै पापबाट मुक्ति हुन्छ ।

धीकारं चिन्तयच्छुक्लं कुन्दपुष्पसमप्रभम् ।
पितृ मातृवधात् पापान्मुच्यते नात्र संशयः ॥

कुन्द फुलको समान आभावाला शुक्ल वर्ण 'धी' कारको चिन्तन गर्नले माता पिताको हत्याको पापबाट मुक्त हुन्छ ।

म कारं प□ रागाभं चिन्तयेद्दीप्ततेजसम् ।
पूर्वजन्मार्जितं पापं तत्क्षणादेव नाश्यति ॥

पद्मको रंग जस्तो आधावाला वल्दचे तेजको समान 'म' कारको ध्यान गर्नाले पूर्वजन्मको पापलाई देवताले तत्काल नाश गर्दछन् ।

हिकारं शंख वर्णान्तु पूर्ण चन्द्र समप्रभम् ।
अशेष पाप दहनं ध्यायेन्नित्यं विचक्षणः ॥

पूर्ण चन्द्रको समान कान्तिवाला शंखको जस्तो वर्ण 'हि' कारको ध्यान गर्नाले संपूर्ण पापहरूको नाश हुन्छ ।

धिकारं पाण्डवं ध्यायेत् प□स्योपरि संस्थितम् ।
प्रतिग्रहकृतं पापं स्मरणादेव नश्यति ॥

कमलमा स्थित पाण्डु वर्ण 'धि' कारको ध्यान गर्नाले प्रति ग्रह पाप स्मरण मात्रबाट दुर हुन्छ ।

यो कारं रक्तवर्णा तु इन्द्रगोपसमप्रभम् ।
ध्यात्वा प्राणी-वधं पापं निर्दहेन्मुनि पुंगवः ॥

रातो वर्ण गोप समान प्रभावाला 'यो' कारको ध्यान गरेर योगीजन प्राणी बधको पापबाट मुक्त हुन्छन् ।

द्वितीयश्चैव यः प्रोक्तो यो कारो रक्त सन्निभः ।
निर्दहेत् सर्व पापानि पुनः पापं न लिप्यते ॥

दोस्रो 'यो' कार जुन रातो वर्णका छन् त्यस्को ध्यान गर्नाले सबै पाप नाश हुन्छ र फेरी पापमा पुनः लिप्त हुदैन ।

नः कारन्तु मुखं पूर्वमादित्योदयसन्निभम् ।
सकृद् ध्यात्वा द्विजः श्रेष्ठः स गच्छेत्परमं पदम् ॥

सुर्योदयको आभा वाला 'न' कारलाई पूर्वतिर फर्केर ध्यान गर्ने मानिसले परम पद प्राप्त गर्दछ ।

नीलोत्पलदलश्यामं प्र-कारं दक्षिणायनम् ।
सकृद् ध्यात्वा द्विजः श्रेष्ठः संगच्छेदीश्वरं पदम ॥

शुक्ल चन्द्र समान पश्चिममूखी 'द' कारको ध्यान गरेर श्रेष्ठ द्विजहरू ब्रह्मपद प्राप्त गर्दछन् ।

यत्कारं तु शिवं प्रोक्तं चतुर्वदनसमप्रभम् ।
प्रत्यक्ष फलदो ब्रह्म विष्णुरुद्र इति स्मृतिः ॥

'यात' कारलाई शिव अर्थात कल्याणकारी मानिएको छ । यो ब्रह्मा, विष्णु र रूद्र समान आभावाला र वरदानी हुन्छ ।

न भवेत्सूतकं तस्य मृतकं च न विद्यते ।
यस्त्वेवं न विजानाति गायत्रीं च तथाविधाम् ॥

जस्ले यसरी गायत्रीलाई सविधि जान्दछ त्यस्लाइ न कहिले सूतक न कहिले जुठो नै लाग्दछ ।

कथितं सुतकं तस्य मृतकं च मयानघ ।
न च तीर्थ-फलं प्रोक्तं तथैव सूतके सति ॥

हे पाप रहित । मैले त्यस्को सूतक-मृतक वर्णन गरे । त्यो हुदा त्यसवेला गरेको दान, तिर्थ गरेको फल मिल्दैन ।

गायत्री शक्ति ध्यान

वर्णास्त्र कुण्डिका हस्तां शुद्ध निर्मल ज्योतिषीम् ।
सर्व तत्वमयी वन्दे गायत्रीं वेद मातरम् ॥

मुक्ता-विदुमहेम-नील-धवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः ।
युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां तत्वार्थवर्णात्मिकम् ॥
गायत्री वरदाभयांकुशकशां शुलं कपालं तथा ।
शंखं चक्रमथारविंदयुगलं हस्तैर्वहती भजे ॥

पंचवक्त्रां दश भुजां सुर्यकोटि समप्रभाम् ।
सावित्रीं ब्रह्मवरदां चन्द्रकोटि सुशीतलाम् ॥
त्रिनेत्रां सितवक्त्रां च मुक्ताहार विराजिताम् ।
वराभयांकुशकशां हेम पात्राक्षमालिकाम् ॥

शंख चक्राब्ज युगलं कराभ्यां दधती पराम् ।
सित पंकज संस्थां च हंसारूढां सुखस्मितम् ॥
ध्यात्वैवं मानसाम्भोजे गायत्री-कवचं पठेत् ।

वर्णास्त्रयुक्त कुण्डली सहित हात भएकी शुद्ध निर्मल ज्योति स्वरूपिनी सबै तत्वहरूबाट युक्त वेदमाता गायत्रीको वन्दना गर्दछु । मोती, विद्रुम, सुन, नीलो तथा शवैत आभायुक्त तीन आँखा भएकी मुख युक्त चन्द्रजटित रत्नहरूको मुकुट धारण गर्ने, तत्वहरूको प्रकाशन गर्ने, अभय वरदान दिने, त्रिशुल, कपाल, शंख, चक्र र कमललाई हातमा धारण गर्ने गायत्री देवीको ध्यान गर्दछु । पाँच मुख भएकी, दश हात भएकी, करोडौ सुर्य समान तेज भएकी तीन आँखा भएकी, शीतल वाणी भएकी, मोतीको माला धारण गरेकी, सेतो कमलमा विराजमान भएकी, हंसवाहिनी भएकी, मन्द मन्द मुस्कुराईरहेकी गायत्री मातालाइ हृदयमा धारण गरी गायत्री कवचको पाठ गर्नुपर्दछ ।

कवच

कवचको अर्थ हो ढाक्नु । कसैबाट आफुबाट लुकाईयो वा ढाकियो भने त्यस्लाई कवच लगाएको भनिन्छ । लडाईको समयमा प्रचीनकालमा योद्धाहरू एउटा विशेष प्रकारको छालाको या फलामको

बस्त्र लगाउँदथे जस्ले अरूले प्रहार गरेको अस्त्रहरू लुगामा मात्र लाग्दथे, त्यस्तो वस्त्रहरूलाई कवच भन्दथे । कवचको काम रक्षा गर्नु हो, रक्षा गर्ने वस्तुलाई नै कवच भन्न सकिन्छ ।

जुन प्रकार पदार्थहरूबाट बनेको कवचद्वारा शरीरको रक्षा गरिन्छ त्यसैप्रकार आध्यात्मिक शक्ति सम्पन्न यस्तो दैवी कवच पनि हुन्छन् जस्को आवरण ओढ्नाले हाम्रो रक्षा हुन्छ । मन्त्र शक्ति, कर्म काण्ड र श्रद्धाको सम्मिश्रित आध्यात्मिक कवच यस प्रकारका छन् कि त्यस्बाट आफुलाई ढाक्नाले शरीर र मनमा हलचन गर्ने सबै अनिष्टहरूले सफलता पाउदैनन् ।

तल दुई प्रकारका कवच दिईएको छ । एउटामा गायत्रीको अक्षरहरूलाई "शक्ति-वीज" मानेर त्यसद्वारा आफ्नो रक्षाको लागि बर्को (ओढनी) तयार गर्न सकिन्छ । अर्को कवचमा गायत्रीलाई शक्ति मानेर त्यस्को विविध रूपद्वारा आफ्नो चारैतिर एउटा घेरा बनाउँन सकिन्छ । सुविधा र सूची अनुसार यसमध्ये कुनै एक वा दुवैबाट प्रयोग हुन सक्दछ । शान्त चित्त भएर कवचको पाठ गर्दै गायत्री माताको ध्यान गर्नुपर्दछ कि मेरो अमुक अंगमा गायत्रीको अमुक शक्तिको आवरण चढेको छ । अब त्यहाँ कुनै प्रकारको अनिष्टहरूले आक्रमण गर्न सक्दैनन् जसरी योद्धाले लगाएको कवचलाई शत्रुले तोड्न वा भत्काउँन सक्तैन । अव मेरा अंग-प्रत्यंगमा चढेको आध्यात्मिक कवचलाई भेद गरेर जान सक्दैन । कुनै विकांरले मलाई शारीरिक, मानसिक, अथवा कुनै प्रकारको क्षति पुऱ्याउन सक्दैन । यस प्रकारको धारणाको साथ लगाईएको कवच नै हो, यस्ले कुनै क्षति पुऱ्याउदैन र एउटा ठुलो रक्षा पुऱ्याउने कार्य गर्दछ ।

अक्षर शक्ति कवच

तत्पदं पातु मे पादौ जंघेमे सवितुः पदम् ॥
वरेण्यं कटि देशन्तु नाभिं गर्भस्तथैव च ॥
देवस्य मे तु हृदयं धीमहिति गलं तथा ॥
धियो मे पातु जिह्वायां यः पदम पातु लोचने ॥
ललाटे नः पदं पातु मूर्द्धानं मे प्रचोदयात् ॥
तद्वर्णः पातु मूर्द्धानं संकारः पातु भालकम् ॥
तक्षुषी मे विकारस्तु श्रोत्रे रक्षेत्तुकारकः ॥
नासपुटे वमारोमे रेकारस्तु मुखे तथा ॥
णिकारस्त्वधरोष्ठे च यकारस्तुर्ध्व ओष्ठके ॥
आस्य मध्ये भकारस्तु गोकारस्तु कपोलयोः ॥
देकारः कण्ठ देशे च वकारः स्कन्ध देशेयोः ॥
स्यकारो दक्षिणं हस्तं धीकारो वामहस्तकम् ॥
मकारो हृदयं रक्षेद्धिकारो जठरं तथा ॥
धिकारो नाभिदेशं तु यो कारस्तु कटि द्वयम् ॥
गुह्य रक्षतु यो कार उरूः मे नः पदाक्षरम् ॥
प्रकारो जानुनी रक्षेच्चोकारो जंघ देशयो ॥
दकारो गुल्फदेशे तु याकारः पादयुक्ष्मकम् ॥
तकार व्यजनं चैव सवांगे मे सदाऽवतु ॥

'तत्' ले मेरो खुट्टाहरूको रक्षा गरोस्, सवितुले मेरो जांघहरूको रक्षा गरोस्, 'वरेण्यं' ले मेरो कट्टी प्रदेशको रक्षा गरोस्, भर्ग' पदले मेरो नाईटोको रक्षा गरोस्, 'देवस्य' ले मेरो हृदयको र 'धीमहि' ले मेरो गलाको रक्षा गरोस् । 'धियो' पदले मेरो जिब्रोको र 'य' ले मेरो दुवै आँखाहरूको रक्षा गरोस्, 'नः' ले मेरो निधार र प्रचोदयात्‌ले टाउकोको रक्षा गरोस्, 'तत्' वर्ण मूर्द्धाको र 'स' कारले

निधारको रक्षा गरोस् । 'वि' ले मेरो आँखाहरूको 'तु' ले मेरा कानहरूको रक्षा गरोस् । 'व' ले नाकको दुवै प्वालहरूको र 'रे' ले कपालहरूको रक्षा गरोस् । 'णि' ले तल्लो ओठ र 'य' ले माथिल्लो ओठको रक्षा गरोस्, 'भ' ले मध्य मुख र 'गो' ले दुवै कपोलहरूको रक्षा गरोस्, 'दि' ले कण्ठ प्रदेशको, ब ले दुवै कुमहरूको र 'स्य' ले दुवै हातहरूको रक्षा गरोस् । 'धी' ले वायाँ हातको रक्षा गरोस्, 'म' ले हृदयको र 'हि' ले पेटको रक्षा गरोस् । 'यो' ले कट्टी प्रदेश र गुह्य प्रदेशको रक्षा गरोस् । 'न' ले दुवै छातीहरूको रक्षा गरोस्, 'प्र' ले दुवै घुडाको 'चो' ले जाँघहरूको 'द' ले गुल्फहरू, 'य' ले दुवै खुट्टाहरू 'त' व्यजनले मेरो समस्त अंगहरूको रक्षा गरोस् ।

न्यास

न्यास भनेको स्थापना गर्नु हो । कुनै स्थानमा कसैलाई राख्ने कृयालाई न्यास भनिन्छ । साधनामा स्थित भएर दाहिने हातको बुढीऔला, माझि औला, अनामिका, साहिलि औलाहरूलाई मिलाएर विभिन्न अंगहरूको स्पर्श गरिन्छ र त्यस अंगहरूमा गायत्री शक्तिको स्थापनाको भावना गर्दै जानुपर्दछ ।

यसप्रकारको भावनामा साधकले आफ्नो अंग-प्रत्यंगहरूमा एउटा दैविय शक्तिको अनुभव गर्दछ । यो भावना नै आफ्ना विश्वासको कारण उसमा दृढता र वल प्रदान गर्दछ ।

न्यास शक्ति

सावित्री मे शिरः पातु शिखायाममृतेश्वरी ।
ललाटं ब्रह्मदैवत्या भ्रुवौ मे पातु वैष्णवी ॥

कर्णौ मे पातु रूद्राणी सुर्या सावित्रीकाम्वके ।
गायत्री वदनं पातु शारदा दशनच्छदौ ॥
द्विजान्यज्ञप्रिया पातु रसनां तु सरस्वती ।
सांख्यायनी नासिकां मे कपोलौ चन्द्रहासिनी ॥

चिबुकं वेद गर्भा च कण्ठं पात्वघनाशिनी ।
स्तनौ मे पातु इन्द्राणी हृदयं ब्रह्मवादिनी ॥

उदरं विश्व भोक्त्री च नाभिं पातु सुरप्रिया ।
जघनं नारसिंही च पृष्ठं ब्रह्माण्डधारिणी ॥

पार्श्वौ मे पातु पद्माक्षी गुह्यं गोगोप्त्रिकाऽवतु ।
उर्वरोंकाररूपा च जान्वोः सन्ध्यात्मिकाऽवतु ॥
जंघयोः पातु अक्षोभ्या गुल्फयोर्ब्रह्मशिर्षका ।
सुर्या पदद्वयं पातु चन्द्रा पदांगुलिषु च ॥
सर्वाङ्ग वेदजननी पातु मे सर्वदाऽनघा ।
इत्येतत्कवचं ब्राह्मन् गायत्र्या सर्व-पावनम् ॥
पुण्यं पवित्रं पापघ्नं सर्व-रोग-निवारणम् ।

सावित्रीले शरीरको रक्षा गरून् अमृतेश्वरीले टुपिलाई ब्रह्मदेवीले निधारलाई वैष्णवीले आखिभौलाई, रूद्राणीले कानहरूको, सुर्यमा रहेर सवै प्राणीहरूको सृजना गर्ने भगवती सावित्रीले दुवै आँखाहरूलाई, गायत्रीले मुखलाई र शारदाले ओठहरूलाई रक्षा गरून् । द्विजहरूको यज्ञ पृया जिब्रोलाई सरस्वतीले नाकको दुवै नाशिकालाई सांख्यायनीले कपाललाई चन्द्रहंसिनीले रक्षा गरून् ।

चिउँडोमा वेद गर्भा अधनाशिनीले कण्ठलाई, इन्द्राणीले स्तनहरूलाई ब्रह्मवादिनीले हृदयको रक्षा गरून् । विश्व भोत्ततीले पेटको सुरपृयाले नाईटोलाई नारसिंहीद्वारा जाँघहरूको र ब्रह्माण्डधारिणीले पिठ्युको रक्षा गरून् । पद्माक्षीले पार्श्वलाई गोप्त्रिकाबाट गुह्यलाई ओमकार रूपाले छातीलाई र सन्ध्यात्मिकाले जानुलाई रक्षा गरून् । अक्ष्योभ्याले जाँघहरूलाई ब्रह्मशीर्षकाले गुल्फहरू सुर्यले दुबै खुट्टाको औलालाई रक्षा गरून् । वेद जननीले संपूर्ण शरीरको सर्वदा मेरो रक्षा गरून् । यो सर्वपावन ब्रह्मगायत्रीको कवच हो । जुन पुण्यकारी पवित्रकारी, पापनाशक तथा सर्वरोग निवारक हुन् ।

त्रिसन्ध्यं यः पठेद्विदान् सर्वान्कामानवाप्नुयात् ।
सर्वशास्त्रार्थतत्वज्ञः स भवेद्वेदवित्तम् ॥

सर्व यज्ञ फलं प्राप्य ब्रह्मान्ते समवाप्नुयात् ।
प्राप्नोति जपमात्रेणा पुरूषार्थाश्चतुर्विधान् ॥

यसलाई त्रिकाल पाठ गर्नाले विद्वानले सबै कामनाहरू प्राप्त गर्दछन् । सबै शास्त्र र तत्वहरूलाई जान्ने वेदज्ञ हुन्छन् । साथै सबै यज्ञहरूको फललाई उस्ले पाउँदछ । अन्तमा गएर ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछ र जप मात्र गर्नाले चौतर्फि पुरूषार्थलाई प्राप्त गर्दछ ।

प्राथाना र स्तुतीबाट त्यस शक्तिको महिमामा आफ्नो ध्यान केन्द्रित हुन्छ । महिमामा जुन विशेषताहरूको वर्णन हुन्छ त्यस्को आफुमा अभाव रहनाले मन त्यसतर्फ आकर्षित हुन्छ र त्यसतर्फ रूची एवम् श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ जसरी कुनै निर्धन र भोको व्यक्तिको अगाडी कुनै भारी ऐश्वर्यको वर्णन, स्वादिष्ट भोजनको रोचक बर्णन गरेमा तिनीहरू त्यसप्रति लोभिन्छन र त्यसलाई पाउँनको लागि लालायीत हुन्छन् र यस लालसाहरू जागनाले कुनै पनि कार्य गर्न उद्धत हुन्छन् त्यसै गरि स्तोत्र पाठबाट साधकमा श्रद्धा भक्ति जागृत हुन्छ ।

गायत्री स्तोत्र

सकल्याणीं वाणीं सुरमुनिवरैः पूजितपदाम् । शिवामाध्या वन्ध्यां त्रिभुवनमयीं वेद जननीम् ॥
परां शक्ति स्रिष्ठुं विविधविध रूपां गुणमयीम् । भजेऽम्वां गायत्रीं परमसुभागनन्दजननीम् ॥ ॥१॥

विशुद्धां सत्वस्थामखिलं दुरवस्थादिहरणीम् । निराकारां सारां सुविमल तपो मूर्तिमतुलाम् ॥
जगज्ज्येठां श्रेष्ठामसुरसुरपूज्यां श्रुतिनुताम । भजे ऽम्वां गायत्री परमसुभगानन्दजननीम् ॥ ॥२॥

तपो निष्ठा भीष्ठांस्वजनमनसन्तापशमनीम् । दयामूर्ति स्पुर्तीं यतिततिं प्रसादैकसुलभाम् ।
वरेण्यां पुण्यां तां निखल भव वन्धापहरणीम् । भजे ऽम्वां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम् ॥ ॥३॥

सदाराध्यां साध्यां सुमति मति विस्तारकरणीम् । विशेकामालोकां हृदयगत मोहान्धहरणीम् ॥
परां दिव्यां भव्यामगमभवसिन्ध्वेक तरणीम् । भजे ऽम्वां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम् ॥ ।४॥

अजां द्वेतां त्रेतां विविधगुणरूपां सुविमलाम् । तमो हन्त्रींतन्त्रीं श्रुति मधुरनादां रसमयीम् ॥
महामान्यां धन्यां सततकरूणाशील विभागम् । भजेऽम्वां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम्॥ ॥५॥

जगद्धात्री पात्रीं सकल भव संहारकरणीम् । खुविरां धीरां तां सुविमल तपो राशि सरणीम् ॥
अनेकामेकां वै त्रिजगसदधिष्ठानपदवीम् । भजे ऽम्वां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम् ॥ ॥६॥

प्रवृद्धां बुद्धां तां स्वजनमति जाड्यापहरणाम् । हिरण्या गुण्यां तां सुकविजन गीतां सुनिपुर्णाम्
सुविद्यां निरवद्याममल गुणगाथां भगवतीम् । भजे ऽम्वां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम् ॥ ॥७॥

अनन्तां शान्तां यां भजति बुध वृन्दः श्रुतिमयीम् । सुगेयां ध्येयां यां स्मरति हृदि नित्यं सुरपतिः।।
सदा भक्त्या शक्त्या प्रणतमतिभिः प्रीतिवशगाम् । भजे ऽम्बां गायत्री परमसुभागानन्दजननीम।।८।।

शुद्धचित्तः पठेद्यस्तु गायत्र्या अष्टकं शुभम् । अहो भाग्यो भवेल्लोके तस्मिन् माता प्रसीदति ।। ।।९।।

गायत्री वाणीलाई कल्याण गर्ने देवी हुन् । सुरमुनिद्वारा यस्को पूजा गरिन्छ, यसलाइ शिवा भनिन्छ, यो नै अधा हुन्, त्रिभुवनमा वन्धनिय हुन्, वेदजननी हुन्, पराशक्ति हुन्, गुणमयी हुन् तथा विविध रूप धारण गरी प्रादर्भुत हुन्छिन् । यस माता गायत्रीको जो सौभाग्य र आनन्दको सृजना गर्दछिन । हामी उन्को भजन गर्दछौ । ।।१।।

गायत्री विशुद्ध तत्व, सत्वभयी तथा दुःख, दोष एवम् दुरावस्थालाई हरण गर्नेवाली हुन् । यिनी निराकार हुन्, सारभूत हुन, र अतुल तपको मूर्ति एवम् विमल छिन् । यिनी संसारमा सवभन्दा महान र जेष्ठ छिन् । देवता तथा असुरहरूबाट पूजित छिन् । त्यस सौभाग्य एवम् आनन्दको जननी माता गायत्रीलाई हामी भज्दछौ । ।।२।।

गायत्री तपोनिष्ठ रहनु पनि अभिष्ट हुन् । उनी स्वजनहरूको मानसिक संतापहरूको शान्त गर्नेवाली हुन् । यिनी स्फुर्तमयी हुन् दयामयी हुन् र उन्को प्रसन्नता पाउँन अत्यन्त सुलभ छ । यिनी संसारका सवै बन्धनहरूको हरण गर्नेवाली हुन् एवम् वरण योग्य हुन् । त्यस परमसौभाग्य एवम् आनन्दमयी जननी माता गायत्रीलाई हामी भज्दछौ । ।।३।।

गायत्री निरन्तर नित्य आराधना गर्न योग्य छिन् र यिन्को आराधना गर्नु अत्यन्त साध्य छ । यिनी सुमतीलाई विस्तार गर्नेवाली छिन् । यिनी प्रकाशमयी छिन्, शोक रहित छिन् र हृदयमा रहने मोह अन्धकारलाई दुर गर्नेवाली हुन् । यिनी परा हुन्, दिव्य हुन्, अगम संसार सागरबाट तर्ने नाउ हुन त्यस परम सौभाग्य र आनन्द जननी माता गायत्रीलाइ हामी भज्दछौ । ।।४।।

गायत्री अजन्मा हुन्, द्वैता हुन्, त्रिगुण एवम् मशुविमलमयी हुन् । अन्धकारलाई हटाउँछिन् । विश्वको संचालिका हुन् । वोली सुन्दा मधुरो एवम् रसमयी छन् । यिनी महामन्यु हुन् धन्य हुन् र यिन्को वैभव निरन्तर करूणाशील छन् । त्यस परम सौभाग्य एवम् आनन्द जननी माता गायत्रीलाइ हामी भज्दछौ । ।।५।।

गायत्री संसारकी माता हुन् र सकल संसारलाई संहार गर्ने शक्ति पनि उनैमा छ । यिनी वीर हुन्, धीर हुन् यिन्को जीवन पवित्र तथा तपोमयी छन् । यिनी एकै भएता पनि यिन्को रूप अनेक छन् । यिन्को पदवी संसारको आधिष्ठात्री हो । त्यस परम सौभाग्य एवम् आनन्दकी जननी माता गायत्रीलाई हामी भज्दछौ । ।।६।।

गायत्री प्रबुद्ध हुन्, वोधमयी हुन्, स्वजनहरूको जड्तालाई नाश गर्नेवाली हुन् । हिरण्यमयी हुन्, गुणमयी हुन् जस्को निपुणता सुकवि जनहरूद्वारा गाईनेवाली हुन् । गायत्री बखान असंख्य छन् र गुणहरू अकथनिय छन् । यिनी नै भगवती जगदम्बा हुन् । गायत्री माता जस्ले परम् सौभाग्य एवम् आनन्द कि जननी माता गायत्रीलाई हामी भज्दछौ । ।।७।।

गायत्री अनन्त हुन् यस्को भजन पंडितहरू वेदमय हुन्छन् यिन्को गान, ध्यान, तथा स्मरण इन्द्र नित्य हृदयबाट गर्दछन् । सदा भक्तिपूर्वक, शक्तिसँगै आत्मा निवेदन पूर्वक, प्रेम पूर्वक, आनन्द एवम् सौभाग्य कि जननी माता गायत्रीलाई म उपासना गर्दछु । ।।८।।

यस गायत्री शुभ अष्टकलाई जस्ले शुद्ध चित्तबाट पढ्दछन् उनिहरू यस संसारमा भाग्यवान हुन्छन् र माताको उनिहरूमा सधै कृपा रहन्छ ।

४.शापमोचन

गायत्रीलाई सराप लागेको वारेमा दुईवटा कथाहरू पुराणमा आउँछ । यसमा एउटा कथा छ कि ब्रह्माको प्रथम पत्नी सावित्रीले आफ्नो पतिको आज्ञा नमानेर यज्ञमा सम्मिलित भइनन् तब उहाँले दोश्रो पत्नी गायत्रीलाई साथ लिएर यज्ञ पुरा गर्नुभयो । यसमा सावित्री बडो कुपित भइन् र उन्ले गायत्रीलाई सराप दिइन कि तिम्रो शक्ति नष्ट हुने छन् । यस सरापबाट सर्वत्र चिन्ता बढ्यो । देवताले अनुनय विनय गरी प्राथाना गरेकी गायत्रीलाई सरापमुक्त गरियोस् अन्यथा ब्रह्मशक्तिको ठुलो क्षति हुन्छ । तब सावित्रीले एक मन्त्र भनिन् जस्लाई पढ्नाले गायत्री सरापबाट मुक्ति हुन्छ र जस्ले यस्को उपयोग गर्दैन उस्को लागि गायत्री सरापयुक्त रहन्छ ।

अर्को उपाख्यान यसप्रकार पाइन्छ कुनै समय ब्रह्मा वशिष्ठ र विश्वामित्रले आ-आफ्नो सृष्टि, स्थिति र प्रलय गर्ने शक्ति पाउँनको लागि गायत्रीको उपासना गरेका थिए तर गायत्रीले यिनिहरूको इच्छा पुरा गर्नुभएन । तब तीनै जनाले क्रुद्ध भएर गायत्रीलाई शक्ति नष्ट होस् भनि सराप दिए । सरापको कारण गायत्री शक्ति नष्ट भयो तब देवताहरूले प्राथाना गर्दा ती तीनै जनाले श्राप मुक्तिको यो उपाय भने कि जुन मानिसले श्रापमोचन मन्त्रसँगै जप गर्दछ त्यस्ताको लागि गायत्री शक्तिवाली हुन्छिन् ।

शापोद्धारको मन्त्र

ॐ अस्य गायत्री शापविमोचन मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः गायत्री छन्दो वरूणो देवता ब्रह्मशापविमोचने विनियोगः ।

यस गायत्री श्राप विमोचन मन्त्रको ब्रह्मा ऋषि, गायत्री छन्द, वरूण देवता हुन् तथा ब्रह्मा सराप विमोचनमा यस्को प्रयोग हुन्छ ।

ॐ यद् ब्रह्मेति ब्रह्माविदो विदुस्त्वां पश्यन्तिधीराः ।
सुमनसो त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव ॥

हे गायत्री ब्रह्मवेत्ता जस्लाई ब्रह्मनाम भन्दछन् धीर पुरूषहरू आफ्नो अन्तःकरणमा त्यसै रूपमा देख्दछन्, तपाई ब्रह्म सरापबाट मुक्त हुनुहोस् ।

ॐ अस्य गायत्री वशिष्ठशापविमोचन मन्त्रस्य वशिष्ठ ऋषिः, अनुऽष्टुप छन्दो, वशिष्ठ देवता, वशिष्ठो शाप विमोचने विनियोगः ।

गायत्रीलाई वशिष्ठ सराप विमोचन मन्त्रको वशिष्ठ ऋषि अनुष्ठान छन्द वशिष्ठ देवता हुन् तथा वशिष्ठको श्राप विमोचनमा विनियोग हुन् ।

ॐअर्क ज्योतिरह ब्रह्मा ब्रह्मा ज्योतिरहं शिवः ।
शित ज्योतिरह विष्णुः विष्णुर्ज्योतिः शिवःपरः ।
गायत्री त्वं वशिष्ठसापाद्विमुक्ता भव ॥

म सुर्य ज्योति ब्रह्मा हो । म ब्रह्माको ज्योति शिव हु । म शिवको ज्योति विष्णु हु । म विष्णुको ज्योति शिव हु । हे गायत्री तपाई वशिष्ठ श्रापबाट विमुक्त हुनुहोस् ।

ॐ अस्य गायत्री विश्वामित्रशापविमोचनमन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः अनुष्टुप छन्दः, आद्या देवता विश्वामित्र शापविमोचन विनियोग ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

विश्वामित्र श्राप विमोचन मन्त्रको विश्वामित्र ऋषि अनुष्टुप छन्द र आद्य देवता हुन् र विश्वामित्रको विमोचनमा यस्को प्रयोग भएको हो ।

ॐ अहो देवी महादेवी सन्ध्ये विद्ये सरस्वती ।
अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ।
गायत्री त्वं विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव ॥

हे देवी ! हे महादेवी ज्ञानरूपे ! हे सन्ध्या रूपी ! हे सरस्वती ! हे जरारहित ! हे मरणारहित तपाईलाई नमस्कार, हे गायत्री तपाई विश्वामित्रको श्रापबाट मुक्त हुनुहोस् ।

५.हवन

गायत्री हवनको विधि गायत्री महाविज्ञानको प्रथम भागमा उल्लेख भईसकेको छ । हवन कुन प्रकार गर्नुपर्दछ तथा कुन उद्देश्यको लागि कुन-कुन सामग्रीले हवन गर्नुपर्दछ कुण्ड या वेदी कस्तो बन्नुपर्दछ त्यसै कुरालाई वारंवार दोहराई रहनु कुनै फाईदा हुदैन । पाठक स्वयम् त्यसलाई हेरेर हवनको बारेमा सबै जानकारी पाउँन सक्नु हुनेछ । आशुति मन्त्रको लागि गायत्री नै एकमात्र मन्त्र हो त्यस्को अलावा **स्वहा** गरेर आहुति दिनुपर्दछ ।

६.तर्पण

तर्पणको लागि नदी या सरोवरमा उभिएर कुशलाई हातमा लिएर जनैलाई बुढीऔला र चोरऔलामा अटकाएर निकाल्नु, अंजुलीमा जल लिएर अर्घको जस्तो औलाहरूबाट जल विसर्जन गर्नु । तर्पणको वेलामा दुवै हातको माझि औलामा कुशको औठी लगाउँनु ।

तर्पण मन्त्र

ॐभूभुर्व स्वः पुरूष मृग्यनुः साम मंडलान्तर्गत सवितारमावाहयामीत्या वाह्य तर्पणं कुर्यात ।

ॐ भूः पुरूषमृग्वेदं तर्पयामी । ॐ भुवः पुरूषं यजुर्वेद तर्पयामी ।

ॐ स्वः पुरुष सामजेद तर्पयामी । ॐ महः पुरूषमथर्ववेदं तर्पयामी ।

ॐ जनः पुरूषमिति हास पुराणं तर्पयामी । ॐ तपः पुरूष सर्वागम तर्पयामी ।

ॐ सत्य पुरूषं सर्वलोकं तर्पयामी । ॐ भूर्भव स्व (पुरूषं) ऋग्यजुसाम मण्डलान्तरगत तर्पयामी

ॐ भूरेकं पाद गायत्री तर्पयामी । ॐ भुवर्द्विपादं गायत्री तर्पयामी ।

ॐ स्वास्त्रिपादं गायत्री तर्पयामी । ॐ भूर्भुव स्वश्चतुष्पादं गायत्री तर्पयामी ।

ॐ उषसं तर्पयामी । ॐ गायत्री तर्पयामी ।

ॐ सावित्री तर्पयामी । ॐ सरस्वती तर्पयामी ।

ॐ वेदमातरं तर्पयामी । ॐ पृथ्वी तर्पयामी ।

ॐ जयां तर्पयामी । ॐ कौशिकी तर्पयामी ।

ॐ साकृति तर्पयामी । ॐ सर्वापराजितां तर्पयामी ।

ॐ सहस्रमुर्ति तर्पयामी । ॐ मनन्तमुर्ति तर्पयामी ।

एभिर्मन्त्रैश्च यो नित्यं चतुर्विशतिभिद्विजं । सुतर्पयति गायत्रीं स सन्ध्याफलमाप्नुयात् ।

७. मार्जन

कुशको एउटा सानो कुचो बनाउँनुपर्दछ । यसलाई पूजन गरेर त्यसमा पवित्रीकरणको शक्तिलाई श्रद्धा गर्नुपर्दछ । त्यस्पछि कुचोलाई तामाको भाडोमा जलमा डुबाएर मास्तिर छर्नुपर्दछ । यो नै मार्जन हो । मार्जनको विधि र नौ मन्त्रहरू तल दिईएका छन् । कुनै कुनै आचार्यहरूले यस नौ मन्त्रहरूको सट्टा गायत्री मन्त्रबाट नै काम चलाउँछन् ।

संकल्प्य मार्जनं कुर्यादापोहिष्ठा कुशोदकैः ।
पादे पादे क्षिपेन्मूर्ध्नि प्रतिप्रणव संयतम् ॥ ॥१॥

संकल्प तथा मार्जन गरून् । मार्जन प्रणवयुक्त आपेहिष्ठा इत्यादि मन्त्रबाट कुशोदकबाट गरून् प्रत्येक पादमा मूर्धामा जल छर्कोस् ।

आत्मनं प्राणवेनैव परिसिंच्य जलेन सः ।
कुर्यातत्सप्रणवैः पादैर्मार्जनं तु कुशोदकैः ।
ततो हि पाणिस्थ जलं सकुशं प्रक्षिपेदधः ॥ ॥२॥

प्रणवबाट आत्मकमलमा सेचन गरून् फेरी कुशलाई जमीनमा छाडुन् ।

स्पृष्टवा हस्तेन वामेन तटं नद्यादिकेषु च ।
प्राणीना दक्षिणेनैव मार्जयेत् सकुशेन तु ॥ ॥३॥

नदी आदिको किनारामा देव्रेहातले छोउन र दाहिने हातमा कुश लिएर मार्जन गरून् ।

पाणिस्थितोदकेनैव वामहस्तोदकेन वा ।
गृहे तु मार्जनं कुर्यान्नान्ययेत्यव्रवीन्मनुः ॥ ॥४॥

दायाँ या बायाँ हातमा जल राखेर घरको मार्जन गरून भन्ने मनु भन्नु हुन्छ ।

आपेहिष्ठेति त्र्चस्य सिन्धुद्विप ऋषि आपो देवता गायत्री छन्दः मार्जने विनियोगः ।

आपोहिष्ठा मन्त्रको तीन ऋचाहरूको सिन्धुद्वीप हो, आप गायत्री हो र मार्जन त्यस्को विनियोग हो ।

ॐ आपोहिष्ठामयने भुवः ।१।, ॐ तान उर्जे दधतान ।२।, ॐ महेरणाय चक्षसे ।३।, ॐ यो वः शिवतमो रस ।४।, ॐ तस्य भाजयतेह नः ।५।, ॐ उशतीरिव मातरः ।६।, ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ।८। र आयोजन यथा च नः ।९।

दर्भान्विसृज्य कुशपाणिर्मार्जयेत् । प्रणव युक्तसमस्तया व्याहृत्या गायत्र्या आपोहिष्ठेति नवपादै शन्नोदेवीरीति सप्तभिर्मार्जयेत् ।

दर्भलाई फ्याकेर जुन हातमा कुश छ त्यसलाई धुनु । सबैमा प्रणव लगाए व्याहुतिहरूको साथै गायत्रीबाट आपोहिष्ठाको नौ पदहरूबाट सात पटक मार्जन गरून् ।

नवपादमतिक्रम्य अथर्चा वसुसंख्यया ।
ऋतं च प्रणवेनैव मार्जनं समुदाहतम् ।

नव पादलाई छोडेर आठ पटक प्रणव सहित ऋतं चं मन्त्रबाट मार्जन गरून् ।

भुवि मुर्ध्नि तथाऽऽकाश आकाशे भुवि मस्तके ।
मस्तके भुवि मुर्ध्निस्यान्मार्जनं समुदाहृतं ॥

भू, मूर्धा, आकाश, आकाश भू र मस्तक, मस्तक, भू र मूर्धामा क्रमशः मार्जन गरून् ।

८. मुद्रा

गायत्री जपको २४ मुद्राहरू छन् । हातलाई बिशेष आकृतिमा मोड्दा विविध प्रकारको मुद्राहरू बन्दछन् । मुद्राहरू गायत्री प्रतिमा या मन्त्रको अगाडी एकान्तमा देखाइन्छ । यो कसैको अगाडी देखाईदैन् । जब देखाइन्छ तब यात त्यहाँ रहेको मानिसहरूलाई हटाइन्छ या कुनै कपडाको पर्दा हाल्दछन् ताकी त्यसलाई अरूले देख्न नपाउँन । तल चौबीस मुद्राहरूको वर्णन भएका छन् ।

गायत्रीको चौबीस मुद्राहरू

अतः परं प्रवक्ष्यामिवर्णा मुद्राः क्रमेण तु ।
सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तुतं तथा ॥ ॥१॥

अव क्रमशः वर्णहरूमा मुद्राहरूको वर्णन गर्दछौं ।

द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पञ्चमुखं तथा ।
षण्मुखाधोमुखं चैव व्यापकांजलिकं तथा ॥ ॥२॥

दुईमुखे तीन मुखे चार मुखे पाँच मुखे छ मुखे अधोमुखे व्यापक अंजली (स्वस्ती) ।

शकटं यम पाशं च ग्रन्थितं सन्मुखोन्मुखम् ।
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यकूर्मवरहकम ॥ ॥३॥

शकट, यमपास, ग्रन्थितम, मुखामुख, प्रलम्व, मुठी, माछा, कछुवा, र वराहा (बनेल) ।

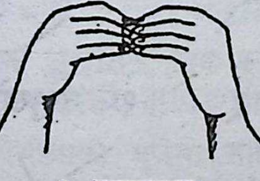
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं, मुदगरं, पल्लवं तथा ।
एताः मुद्राः चतुर्विंशज्जपादौ परिकिर्तिताः॥ ॥४॥

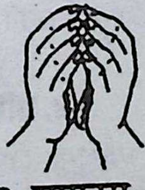
सिंह क्रान्त, महाक्रान्त मृदगल र पल्लव यी चौबीस मुद्राहरू जप आदिमा गर्न भनिएको छ ।

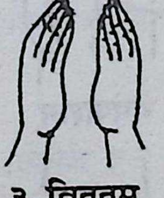
चतुर्विंशतिरिमा मुद्रा गायत्र्याः सुप्रतिष्ठिताः ।
एता मुद्राः न जानाति गायत्री निष्फला भवेत् ॥ ॥५॥

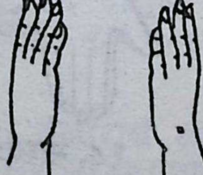
उपर्युक्त चौबीस मुद्राहरू गायत्रीमा सुप्रसिद्ध छन् । यस मुद्राहरूलाई नजान्नेको गायत्री निष्फल हुन्छ ।

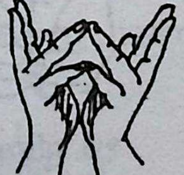
चौबीस मुद्राको चित्रहरू :–


१. सुमुखम्

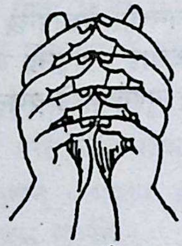

२. सम्पुटम्


३. विततम्

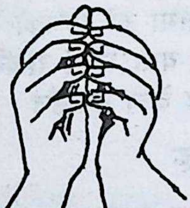

४. विस्तृतम्


५. द्विमुखम्

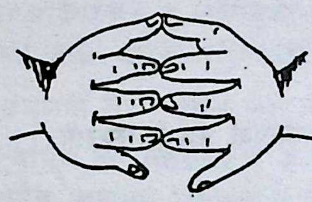

६. त्रिमुखम्



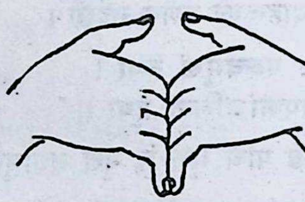
७. चतुर्मुखम्



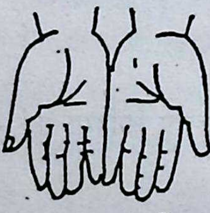
८. पञ्चमुखम्



९. षण्मुखम्



१०. अधोमुखम्



११. व्यापकाञ्जलिकम्



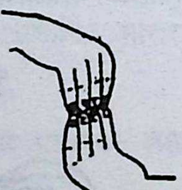
१२. शकटम्



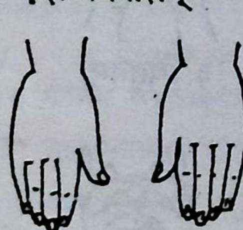
१३. यमपाशम्



१४. ग्रन्थितम्



१५. उन्मुखोन्मुखम्



१६. प्रलम्बम्



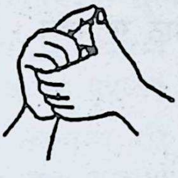
१७. मुष्टिकम्



१८. मत्स्यः



१९. कूर्मः



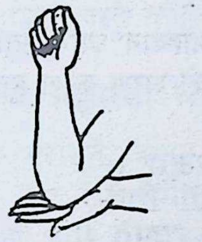
२०. वराहकम्



२१. सिंहाक्रान्तम्



२२. महाक्रान्तम्



२३. मुद्गरम्



२४. पल्लवम् ।

९. विसर्जन

पूजाको समयमा गायत्रीलाई आह्वान गरिन्छ । प्रतिदिन पुरश्चरण पुरा गर्दै गायत्रीको विसर्जन गर्नुपर्दछ । विसर्जन मन्त्रलाई तल दिईएको छ –

गायत्रीको आह्वान मन्त्र –

आयातु वरदे देवी त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनी ।
गायत्रीच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोनेनमोऽस्तुते ॥

गायत्रीको विसर्जन मन्त्र–

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धानि ।
ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञाता गच्छ देवी यथासुखम् ॥

१०. अर्घ्य–दान

पुरश्चरणबाट बचेको जलबाट सुर्यको अगाडी अर्घ्य दिनुपर्दछ । यस जललाई पवित्र भूमिमा सेलाउँनु पर्दछ या ठुलो भाँडोमा राखेर गाईलाई पिलाउँनु पर्दछ । अर्घ्यको विधि –

मुक्त हस्तेन दातव्यं मुद्रातत्र नकारयेत् ।
तर्जन्यंगुष्ठयोगं तु राक्षसी मुद्रिका स्मृता ॥

अर्घ दिने वेलामा बुढीऔलाको मूलमा साटिएको हुनुहुदैन । त्यसैले बुढी औलालाई तर्जनीसँग नमिलाई अर्घ दिनुपर्दछ । बुढीऔला तर्जनीसँग मिलेमा राक्षसी मुद्रा हुन्छ ।

गायत्र्या त्रिरर्घ्यं सुर्य दद्यात् ।

गायत्री मन्त्रबाट सुर्यलाई तीन पटक अर्घ दिनुपर्दछ । त्यसपछि तल लेखेको मन्त्रबाट सुर्यलाई अर्घ दिनुपर्दछ ।

सुर्यदेव सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते ।
अनुकम्पय मां भक्त्यागृहणार्घ्यं दिवाकर ॥

हे सहस्ररूपी सुर्य तेजरासी जगत्पति मलाई कृपा गर्नु भई मद्वारा दिएको अर्घ ग्रहण गर्नुहोस् ।

११. क्षमा प्राथाना

प्रत्येक साधनाको अन्तमा यस क्षमा प्राथानाको पाठ गर्नुपर्दछ । यस्ले गर्दा भएको सामान्य भूल तथा दुष्परिणामको अन्त हुन्छ ।

न मंत्रं नो यंत्रं तदपि च न जाने स्तुतिमहो,
न चाह्वान ध्यानं तदपि च न जाने स्तुति कथाः ,
न जाने मुद्रास्ते तदपि च न जाने विलपनम्,
परं जाने मातस्त्वदनुसरणं क्लेश-हरणम् ।

न त मन्त्र जान्दछु न स्तुतिनै जान्दछु । आह्वान ध्यान स्तुति कथा पनि जान्दिन । पूजा र मुद्रा पनि थाहाँ छैन तर यत्ति जान्दछु कि तपाईको शरण क्लेश हुनेवाला छन् ।

विधेरज्ञानेन द्रविणविरहेणालसतया,
विधेयाशक्यत्वात्तव चरणयोर्याच्युतिरभूत् ।
तदेतत्क्षन्तव्यं जननि सकलोद्धारिणि शिवे,
कुपुत्रो जायते क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥

हे शिवे सकल उद्धारणी विधिको अज्ञानबाट धनको कमीले आलस्य र सामर्थ्य हिनताको कारण तपाईको चरण सेवामा जुन त्रुटी भए वा हुन गए त्यस्लाई क्षमा गर्नुहोस् । किनकी छोरो त कुपुत्र हुन सक्छ माता कहिल्यै कुमाता हुन्नन् ।

पृथिव्यां पुत्रास्ते जननी बहवः सन्ति सरलाः
परं तेषां मध्ये विरल तरलो ऽहं तव सुतः ।
मदीयोऽयं त्यागःसमुचितमिदंनो तव शिवे,
कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥

हे माता यस धरतीमा तपाईका धेरै छोराहरू छन् तर उनिहरूको माझमा म एक्लो र टेढो भएको छु । त्यै पनि हे आामा तपाईको लागि त्याग गर्ने उचित हुन्न किनकी छोरा मात्र कुपुत्र हुन्छ तर माता कुमाता हुन्नन् ।

जगन्मातर्मातस्तव चरण सेवा न रचिता,
न वा दतं देवि द्रविणमपि भूयस्तव मया ॥
तथापि त्व स्नेहं मयी निरूपमं यतप्रकुरूपे,
कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥

हे माता मैले तपाईको चरणको सेवा गरिन । हे देवी तपाईले मलाई त्यति धन पनि दिनु भएन जस्लाई मैले दान नै गर्दथे तर तपाईले मलाई खुव स्नेह दिनुभयो । किनकी छोरा मात्र कुपुत्र हुन्छ तर माता कुमाता हुन्नन् ।

श्वपाको जल्पाको भवति मधुपाकोपमागिरा,
निरातंको रंको विहरति चिरं कोटि कनकैः ।
तवापर्णे कर्णे विशति मनुवर्णे फलमिदं,
जनः को जानीते जननी जपनीयं जप विधौ ॥

हे माता तपाईको स्तुति गर्नाले नीच चण्डाल पनि मिठो वेली बोल्ने महाकवी हुन्छ । रंक पनि दुःखको भवसागरलाई नाघेर अनेकौ स्वर्ण मुद्रावाला सुखी बन्दछ । तपाईको शव्द कानमा पर्नासाथ मानिस श्रेष्ठ बन्दछ । हे माता तपाइको स्तुति गर्ने ढंगलाई कस्ले जान्दछ ।

जगदम्वा ! विचित्रमन्त्र किं, परिपूर्णा करूणास्ति चेन्मयि ।
अपराध परंपराबृतं नहि माता समुपेक्षते सुतम् ॥

हे जगदम्वा ! यदि तपाईको कृपा भए यसमा कुनै विचित्रताका साथै अपराधको चाहे कति नै परम्परा किन नहोस् तर माताले आफ्ना पुत्रलाई उपेक्षा गर्दिनन् ।

मत्समः पातकी नास्ति पापघ्नी त्वत्समा नहि ।
एवं ज्ञात्वा महादेवी यथा योग्यं तथा कुरू ॥

म जस्तो पातकी त कोही छैनन् तथा तपाई जस्तो नाश गर्न सक्ने पनि कोहि छैनन् यस्तो जानेर हे महादेवी तपाईलाई जस्तो उचित लाग्दछ त्यस्तै गर्नहवस् ।

१२.वाहृमण भोजन

पुरश्चरणमा प्रतिदिन ब्राह्मण भोजन गराउँने विधान छ । जुन मानिसहरू पुरश्चरण कार्यमा नियोजित छन् तिनिहरूको भोजनको भार त यजमान कर्ताले उठाउनु नै छ यस्को अतिरिक्त चराहरूलाई दाना, कमिलालाई चामलको पिठो र सख्खर, गाईलाई पिठो खुवाउँनु पर्दछ । उपस्थित मानिसलाई पंचामृत – दुध, दही, घ्यु, मधु, सखर, जल एवम् तुलसी पत्रको संमिश्रण पंचामृत अथवा कोई अन्य मधुर वस्तु प्रसाद रूपमा बाड्नु पर्दछ ।

समाप्तीमा किर्तन, सामुहिक प्रार्थाना एवम् आरतीको सम्मिलित रूपबाट मधुर गायन गर्नुपर्दछ र अभिवादन एवम् भावनाहरूका साथ सवै मानिसले कार्य सम्पन्न गर्नुपर्दछ ।

प्रत्येक शुभकार्यको अन्तमा दानका विधानहरू छन् । भनिएको छ कि विना दक्षिणाको यज्ञ निस्फल हुन्छ । ज्ञान प्रसार गर्ने संस्थाहरू, लोकसेवी, ब्रह्मपरायण सत्पुरूष एवम् दीन दुःखी तथा पण्डितहरूलाई यथाशक्ति प्रत्येक शुभकार्यको अन्तमा दान दिनु आवश्यक छ । यो दान, भोजन, धन, वस्त्र पुस्तक या अन्य उपयोगी वस्तुको रूपमा गर्न सकिन्छ ।

गायत्री लहरी

अमुन्दानंदेनामरवर गृहे वास निरतां-
नरं गायन्तं या भुवि भवभयात्त्रायत इह ।
सुरशैः सम्पूज्यां मसनि गणनतां तां सुखकरी
नमो गायत्री निखिलमनुजाद्यौधशमनीम् ॥ ॥१॥

आनन्दपूर्वक देवलोकमा निवास गर्ने, आफ्ना भक्तहरूलाई संसारिक भयबाट रक्षा गर्ने, देवताहरूद्वारा पूजित प्राणीहरूको पापलाई विनाश गर्ने गायत्री मातालाई हामी भक्तिपूर्वक प्रणाम गर्दछौ ॥

अवामा संयुक्तं सकलमनुजैर्जाप्यमभितो-
ह्यपायात्पायाद्भूरथ भुवि भुवः स्वः पदमिति ।
पदं तन्मे पादाववतु सवितुश्चैव जघने-
वरेण्यं श्रोणिं मे सततमवतान्नाभिमपि च ॥ ॥२॥

पदं भर्गो देवस्य मम हृदयं धीमहि तथा-
गलंपायान्नित्यं धिय इह पदं चैव रसनाम् ।
तथा नेत्रे योऽव्यादलकमवतान्नः पदामिति-
शिरोदेशं पायान्मम तु परितश्चान्तिम पदम् ॥ ॥३॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

ॐकार र अनुश्वारबाट युक्त प्रत्येक प्राणीद्वारा जप्ने योग्य ॐ भूर्भुवः स्वः यो पद र संपूर्ण पदहरूले मलाई संपूर्ण पापबाट रक्षा गरून् तत् पदले खुट्टाहरूको, सवितुबाट जाँघहरूको, वरेण्यमले कम्वर काटीलाई भर्गो पदले नाईटोलाई, देवस्य पदले हृदयलाई, धीमहि पदले घाँटीलाई धियो पदले जिव्रोलाई यः पदबाट आँखाहरूलाई नः पदबाट भाग्य (निधार) लाई र अन्तिम प्रचोदयात्ले मेरो सिरलाई सवै प्रकारबाट रक्षा गरून् । यि उपरोक्त दुइ श्लोकमा पुरा गायत्री मन्त्र छन् र यसैद्वारा आफ्नो सर्वाङ्ग संरक्षणको प्राथाना गरिन्छ ।

अये दिव्ये देवि त्रिदशनिवहैर्वंदित पदे,
न शोकुस्त्वां स्तोतुं भगवति महान्तो ऽपि मुनयः ।
कथंकारं तर्हिस्तुतिततिरिय मे शुभतरा-
तया पूर्णा भूयात् त्रुटिपरियुता भावरहिता ॥ ॥४॥

हे देवताहरूद्वारा पूजनीय चरणवाली गायत्री माता तपाईको स्तुती गर्न ठुला-ठुला मुनिहरू पनि समर्थ छैनन् भने यो मेरो दोषहरूबाट युक्त भावरहित स्तुति उपयुक्त कसरी हुन्छ ? तै पनि म जे स्तुति गर्दछु त्यस्लाई स्विकार गर्नुहोस् ।

भजन्तं निर्व्याजं तव सुखदमन्त्रं विजयनं,
जनं यावज्जीवं जपति जननी त्वं सुखयसि ।
न वा कामं काचित् कलुणकणिकाऽपि स्पृशति तं,
ससारं संसारम् सरति सहसा तस्य सततम् ॥५॥

हे माता तपाईको सुखद र विजय मन्त्र जस्ले जप्दछ उस्लाई तपाईले सुखी बनाउँनु हुन्छ र त्यसलाई पापको कण-कणले पनि छुन सक्दैन तथा त्यस्को संसारिक वातावरण आनन्दयुक्त हन्छ ।

दधानां ह्वाधानं सितकुवलयास्फालनरूचां,
स्वयं विभ्राजन्तां त्रिभुवनजनाह्लादनकरीम् ।
अलं चालं चालं मम चकितचित्तं सुचपलं,
चलच्चन्द्रास्ये त्वद्वनरूचमाचामय चिरम् ॥ ॥६॥

हे चंचल चन्द्र जस्तो मुख भएकी, सेतो कमलको कामनीय कान्ति धारण गरेकी, संसारका प्राणीहरूलाई सुख प्रदान गर्ने, दाँतहरूको चमक मेरो चलायमान चंचल चित्तलाई छिट्टै पान गराउँनु होस् ।

ललामे भाले ते वहुतर विशाले ऽति विमले,
कला चन्चच्यान्द्री रूचिरतिलकावेन्दुकलया ।
नितान्त गोमाया निविड तमसो नाश व्यसना,
तमो मे गाढं हि हृदयसदनस्थं ग्लपयतु ॥ ॥७॥

हे भगवती तपाईको निधारमा जुन चन्द्रमाको कला अथवा चन्द्र आकारको टिका सुहाईरहेका छन् त्यस्को कान्तिले जव 'भू' तलको अन्धकारलाई नाश गर्दछ, त्यस्ले मेरो हृदयमा रहेको अन्धकारलाई नाश गरोस् ।

अये मातः किन्ते चरण-शरणं संश्रयवतां
जनानामन्तस्थो वृजिन हुतभुक् प्रज्वलति यः ।
तदस्याशु सम्यक् प्रशमनहितायैव विधृतं
करे मात्रं पूण्यं सलिलभरितं काष्ठरचितम् ॥ ॥८॥

हे माता गायत्री तपाईको चरणको ग्रहण गर्ने प्राणीहरूको हृदयमा पापरूपी जुन आगो लागेका छन् त्यसलाई छिटो भन्दा छिटो शान्त गर्न तपाईले कर्कलामा पानीले पूर्ण भएको काठको कमण्डलु धारण गर्नुभएको हो ?

अथाहोस्विन्मातः सरिदधिपतेः सारमखिलं,
सुधारूपं कूपं लघुतरमनूपं कलयति ।
स्वभक्तेभ्यो नित्यं वितरसि जनोद्धारिणि शुभे,
विहीने दीने मय्यपि कृपय किंचित् करूणया ॥ ॥९॥

हे गायत्री माता समुन्द्रको सारभूत अमृतलाई नै कमण्डलुरूपी सानो कुवामा भरेर आफ्नो पृय भक्तहरूलाई वाड्नु हुन्छ, हे प्राणी मात्रको उद्धार गर्ने हे शुभे म दीन हीनमा पनि केही कृपा गर्नुहोस् ।

सदैव त्वत्पाणौ विघृतमरविन्दं द्युतिकरं
त्विदं दर्श दर्श रविशशिसमं नेत्र युगलम् ।
विचिंत्य स्वां वृत्तिं भ्रमविणमजालेऽस्ति पतित-
मिदं मन्ये नोचेत् कथमिति भवेदर्ध-विकचम् ॥ ॥१०॥

हे माता तपाईको हातमा शोभायमान कमल, तपाईको सुर्य चन्द्र समान दुबै आँखालाई देखेर भ्रममा परेझै आफ्नो स्वभावलाई संझेर सुर्योदय संझदै पक्रन खोज्दछु र चन्द्र देखेर बन्द हुन चाहन्छु मलाई यस्तो लाग्दछ । नत्र त्यो कमल दिनरात किन आधा फक्रन्थ्यो ।

स्वयंमातः किम्वा त्वमसि जलजानामपि खनि-
र्यतस्ते सर्वाङ्ग कमलमयमेवास्ति किमुनो ।
तथा भीत्या तस्माच्छरणमुपयातः कमलगट्
प्रयुञ्जानो ऽश्रान्तं भवति तदिहैवासनविद्यौ ॥ ॥११॥

हे माता तपाई स्वयं कमलहरूको खानि हुनुहुन्छ कि ? के तपाईको संपूर्ण अंग कमलमयी छैनन् ? त्यसैले कमलको राजा स्वयम् डराएर तपाईको शरणमा आई आसनको रुपमा प्रयोगमा आएका छन् ।

दिवौकोभिर्वन्धे विकसित सरोजाक्षि सुखदे,
कृपादृष्टेवृष्टिः सुनिपतति यस्योपरि तव ।
तदिया वान्छा किं द्रुतमनु विधेयास्ति सकला,
अतोमंतोस्त्तंतुन् मम सपदि छित्वाऽम्ब सुखय ॥ ॥१२॥

हे देवताहरूद्वारा पूजनीय, विकसित कमल समान आँखा भएकी सुखदायिनी तपाईको दया दृष्टिको वर्षा जस्माथी रहन्छ त्यस्को संपूर्ण कामनाहरू पूर्ण गरिदिनु हुन्छ त्यसकारण मेरो अपराधहरूलाई तपाईको शुलहरूद्वारा नाश गरी सुख प्रदान गर्नुहोस् ।

करेऽक्षाणां माला प्रविलसति या ते ऽविमले
किमर्थ सा कान् वा गणयसि जनान् भक्ति निरतान् ।
जयन्ती कं मन्त्रं प्रशमयसि दुःखं जानिजुषा,
मये का वा वांछा तव वरिबृति त्वत्र वरदे ॥ ॥१३॥

हे माता तपाईको एउटा हातमा अक्षयमाला रहन्छ त्यस्को के कारण हो ? के भक्तहरूको त्यसद्वारा गन्ति हुन्छ ? अथवा कुनै मन्त्रलाई जपेर प्राणीहरूको दुःखहरूलाई नाश गर्नु हुन्छ ? हे वरदायिनी मन्त्र जपेर के गर्नु हुन्छ ?

न मन्ये धन्येऽहं त्ववितथमिदं लोकगदितं,
ममात्रोक्तिर्मत्वा कमलमिव फुल्लं तव करम् ।
विजृम्भा संयुक्त द्युतिमयमिदं कोकनदमि
त्यरं जानानेयं कधुकरततिः संविलसति ॥ ॥१४॥

हे धन्य ! जुन लोक भनाई माथी भनिएको छ त्यस्लाई म त ठिक मान्दिन । यस विषयमा मेरो भनाई नै उपयुक्त छन् कि तपाईको हातको विकसित कमल मानेर भवराहरू मडारिएका छन् ।

महामोहाभ्योद्यौ मम निपतिता जीवनतरि-
र्निरालम्वा दोला चलित दुखस्थामधिगता ॥
जलावर्त व्यालो ग्रासितुमभितो वांछति च तां
करालम्बं दत्वा भगवति द्रुतं तारय शिवे ॥ ॥१५॥

हे भगवती कल्याणमयी यस संसाररूपी विशाल समुन्द्रमा मेरो जीवन नाउ परेका छन् । यो विना सहायता दुरावस्थामा छ यसलाई समुन्द्ररूपी भुमरी सर्पले डस्न खोजिरहेका छन् । त्यसैले हे माता त्यसलाई पार लगाउँनुहोस् र मलाई तपाईको हातको सहायता दिनुहोस् ।

दधनासित्वं यत् स्ववपुषि पयोधारि-युगल-
मिति श्रुत्वा लुकैर्मम मनसी चिन्ता समभवत् ।
कथं स्यात् सा तस्मादलक लतिका मस्तक भुवि
शिरोद्यां हृद्येयं जलदपटली खेलती किल ॥ ॥१६॥

हे माता तपाई दुई दुधले भरिएका स्तनलाई धारण गर्नुहुन्छ यस्तो मानिसहरूले भनेको सुन्दा मलाई चिन्ता लाग्यो कि यस मस्तकरूपी भूमिमा केशपासमयी लहरा कसरी हुन्छन् ? यो त निश्चय नै मस्तक आकाशमा वालमयी मण्डलहरू कृडा गरिरहेका छन् ।

तथा तत्रैवोपस्थितिमपि निशीथिन्यधिपतेः
पपश्यामी श्यामे सह सहचरैस्तारक गणैः ।
अहोरात्रः क्रीडा परवशमितास्तेऽपि चकिता-
श्चिरं चिक्रीडन्ते तदपि महदाश्चर्य-चरितम् ॥ ॥१७॥

सँगै हे माता यस आकाशमा चन्द्र र सहगण ताराहरू दिनरात खेल्दै गरेका हुन्छन् तर यिनीहरू भने सुर्योदय हुनासाथ हराउँछन तर यो त यहाँ त्यस्तो हुदैन ।

यदाहुस्तं मुक्ता पटल जटितं रत्न मुकुटं,
न धत्ते तेषां सा वचनरचना साधुपदवीम् ।
निशैषा केशास्तु नहि विगत वेशा धुवमिति,
प्रसन्नाऽध्यासन्ना विधुपरिषदेषा विलसति ॥ ॥१८॥

यस्तो भन्दछन् कि यो त अनेक मणि-माणिक्यले जडिएको मुकुट हो तर मेरो बिचारमा ठिक लाग्दैन । यो त रात नै हो विगत वेश केश होइन, यस्तो निश्चय गरेर नै यो प्रसन्नतापूर्वक चन्द्रमाको शोभा शोभित भइरहेको छ ।

त्रिवीजे हे देवि त्रि प्रणवसहिते त्र्यक्षरयुक्ते,
त्रिमात्रा राजन्ते भुवनविभवे ह्योमितिपदे ।
त्रिकालं संसेव्ये त्रिगुणवति च त्रिस्वरमयि,
त्रिलोकेशैः पूज्ये त्रिभूवनभयात्राहि शततम् ॥ ॥१९॥

हे तीनवीज भएकी तीन ॐकारयुक्त मन्त्र भएकी, तीन अक्षर भएकी ॐ यो एउटा मात्र सारभूत मन्त्रमा तीन मात्रा शोभित छन् । हे त्रिकालमा सेवनिय तीन गुणवाली ! तीन स्वरवाली, तीन लोकका इश्ट देवताहरूद्वारा पूजनिय माता हामीलाई संसारिक भयबाट मुक्त गर्नुहोस् ।

न चन्द्रो नैवेमे नभसि वितता तारकगणाः
त्विषां राशी रम्या तव चरणयोरम्बुनिचये ॥
पतित्वा कल्लोलैः सह परिचयाद्विस्तृतिमिता,
प्रभा सैवाऽनन्ता गगनमुकुरे दीव्यति सदा ॥ ॥२०॥

आकाशमा चन्द्रमा र तारागणहरू छैनन् तर तपाईका चरणहरूको छायाँ पानीमा परेर तरंगहरूको साथ परिचय भएर बिस्तारलाई प्राप्त भयो र त्यहि आभा आकाशरूपि काँचमा देदिव्यमान भइरहेका छन् ।

त्वमेव ब्रह्माणी त्वमसि कमला त्वं नगसुता,
त्रिसन्ध्यं सेवन्ते चरणयुगलं ये तवः जनाः ।
जगज्जाले तेषां निपतित जनानामिह शुभे,
समुद्धारर्थ किं मतिमति ! मतिस्ते न भवति ॥ ॥२१॥

तपाई नै ब्राह्ममणी, कमला, एवम् रूद्राणी हुनुहुन्छ त्रिकाल जस्ले तपाईको चरणको सेवा गर्दछन् त्यस संसारिक जंजालमा फसेका प्राणीहरूको उद्धारका लागि हे मतिपति के तपाईको भक्ति हुदैन, अवस्य नै हुन्छ ।

अनेकैः पापौधैर्लुलित वपुषं शोक सहितं,
लुठन्तं दीनं मां विमल पदयो रेणुषु तव ।
गलद्वार्ष्पं शश्वद् जननी सहसाश्वासन वचो
बुवाणोत्तिष्ठ त्वं अमृतकणिकां पास्यसि कदा ॥ ॥२२॥

अनेकौ पापहरूको समुदायबाट जर्जर शरीरवाला शोकयुक्त म दीनलाई तपाईको आफ्नो चरणहरूको धुलोमा अश्रुयुक्त म यस पापीलाई आश्वासन दिदै भन्नुहुन्छ हे पुत्र उठ् ! यस्तो वचन कहिले भन्नुहुन्छ ।

न वा मादृक् पापी नहि तव समा पापहरणी
न दुर्बुद्धिर्मादृक् न च तव समा धी वितरिणी ।
न मादृग् गर्विष्ठो नहि तव समा गर्वहरणी,
हृदि स्मृत्वा ह्येवं मामयि ! कुरू यथेच्छा तव यथा ॥ ॥२३॥

म जस्तो पापी कोहि पनि छैन र तपाई जस्तो पाप हारिनी पनि कोहि छैनन् । म जस्तो मूर्ख र तपाई जस्तो बुद्धिमान पनि कोही छैनन् । म जस्तो घमण्डी र तपाई जस्तो गर्वहारिनी पनि कोहि छैनन् । हे माता यी सबै विचार गरि जे गर्नु उचित हुन्छ त्यही गर्नुहोस् माता ।

दरीधर्ति स्वांतेऽक्षर वर चतुर्विंशतिमितं,
त्वदन्तर्मन्त्रं यस्त्वयि निहित चेतो हि मनुजः ।
समन्ताद् भास्वन्तं भवति भुवि संजीवनवनं,
भवाम्भोधेः पारं व्रजति स नितान्तं सुखयुतः ॥ ॥२४॥

जुन मानिसले तपाईको चौबीस अक्षर भएको मन्त्रलाई हृदयमा धारणा गर्दछन् तिनीहरू सदा सुखी हुन्छन् । यो संसार समुन्द्रबाट पार हुन्छन् र उस्को जीवन सुखमयी हुन्छ ।

भगवती ! लहरीयं रूद्रदेव प्रणिता
तव चरण सरोजे स्थाप्यते भक्तिभावैः ।
कुमतितिमिरपंकस्याकमग्नं सशंकं,
अयि ! खलु कुरू दत्त्वा वीतशंकं स्वमंकम् ॥ ॥२५॥

हे भगवती । यो लहरी रूद्रदेवद्धारा रचना गरेको तपाईको चरणकमलमा स्थापित गर्दछु । कुमतिरूपी हिलोमा मग्न मलाई शरण दिएर हे माता निर्भय गर्नुहोस् ।

॥ इति श्री रूद्रदेव विरचित गायत्री लहरी समाप्तम् ॥

॥ वन्दे वेद मातरम् ॥

श्री गायत्री चालीसा

ह्री, श्री, कली, मेघा, प्रभा, जीवन ज्योती प्रचण्ड ।
शान्ति, क्रान्ति, जागृति, प्रगति, रचना शक्ति अखण्ड ॥
जगत जननी, सुमंगलकारी, गायत्री सुखधाम् ।
प्रणवहरू सावित्री स्वाधा, पूर्ण काम ॥
भूर्भुवः स्वः ॐ युक्त जननी । गायत्री नित्य कलिमल दहनी ॥
अक्षर चौबीस परम पुनीता । यस्मा छन शास्त्र श्रुति गीता ॥
शाश्वत सतोगुणी सतरूपा । सत्य सनातन सुधा अनुपा ॥
हंसारूढ्रा सितम्वर धारी । सुन रंगी स्वच्छ गगन विहारी ॥
पुस्तक पुष्प कमण्डलु माला । गोरा रंग तन नयन विशाला ॥
ध्यान गर्नासाथ पुलकित हुन्छ । सुख उब्जेर दुख भाग्दछन दौडेर ॥
कामधेनु तिमीसुरतरू छा । निराकारी हे अदभुत माया ॥
तिम्रा शरण धरण गरे जस्ले पनि । तर्दछन सकल शंकटबाट त्यही घडी ॥
सरस्वती, लक्ष्मी, काली । यदयो बत्ति प्रकाश उज्यालो ॥
तिम्रो महिमा पारन पाउ । जुन शरद शरद सैयौ मुख गान गाउ ॥
चार वेदकि माता पुनीता । तिमी गोरी ब्राह्मणी सीता ॥
महामन्त्रसरी जंगमा छैन । कुनै गायत्री समनै छैन ॥
स्मृतिले मात्र ज्ञान दिलाउने । आलश, पाप, अविद्या नास्ने ॥
सृष्टि, वीज, जग जननी भवानी । कालरात्री वरदा कल्याणी ॥
ब्रह्मा, विष्णु, रूद्र, सुर सवै । तिमीबाट को आउछ सोचे सवै ॥
तपाई भक्तको भक्त हुन तिम्रै । जननी तिमी हो पुत्रका प्राण सवै ॥
महिमा अपरम्पार छ तपाईको । जय जय त्रिपदा भय हारिणी ॥
पूर्ण सकल ज्ञान विज्ञानी । तपाई जस्तो सहज छैन संसारी ॥
तपाईलाई जानी रहे न बाकि । तपाईलाई पाएर क्लेष रहेन कत्ती ॥
तिमीलाई जानेर तिमीनै बन्दछ । कुधातुले पारस छुदा सुन बन्दछ ॥
तिम्रै शक्तिदिप सर्वत्र छाएको माला तिमी छौ जगमा सर्वत्र छाएको ॥
ग्रह, नक्षत्र, ब्रह्माण्डमा अति । सवै गतिवानमा हौ तिमी गति ॥
सकल सृष्टिको प्राण विधाता । पालक, पोषक, नाशक त्राता ॥
मातेश्वरी दया व्रतधारी । तपाइनै त तारनु हुन्छ पालकी ॥
जसलाई तपाइको कृपा प्राप्त । उसलाई मिल्दछ सहयोग सर्वत्र ॥
मंद बुद्धिवाला वन्दछ बुद्धिमान वलवान । रोगी रोगरहित भइ वन्दछ पहलवान ॥

नरिद्र भागदछ भागछ सबै पिडा । नाश्दछिन सबै दुख परेका आडा ॥
घर क्लेष चित्त चिन्ता अति । नाश्दछिन गायत्री भय हरी ॥
सन्ततिहीन सुसन्तति भए । सुख सम्पत्ती सहित मनाए ॥
भूत पिशाच सबै डराए । यमदुत पनि डराई नजिक न आए ॥
जुन सधवाले चित्तलाइ स्मरण गरे । बन्दछिन अखण्ड शौभाग्य कति हे ॥
कुमारीलाई मिल्दछ घर वर सुखप्रद । विधवा रहन्छिन सत्य व्रत ॥
जय हो जय हो जगदम्वा धवानी । तपाई समान छैन अरू कोही दानी ॥
जस्ले सदगुरूबाट दिक्षा पाउदछ । त्यही साधनाले सफलता पाउदछ ॥
शसरूचीपूर्वक संभ्रन बडो भाग्यवानी लिन्छन मनोरथ गृहस्थि वैरागी ॥
अष्टसिद्धि नवनिधिको दाता । सबै समर्थ छिन गायत्री माता ॥
ऋषिमुनि यति तपश्वी योगी । आरती अर्थी चिन्तित भोगी ॥
जस्ले जस्ले तपाईको शरण लिन्छन । त्यस्ले मनोवान्छित फल पाउदछ ॥
वल बुद्धि बिद्या, शील संभ्रिन्छ । धन वैभव यश तेज बढदछ ।
सबै बढदछन नाना सुख फल्दछ । जस्ले ध्यानपूर्वक पाठ गर्दछ ।
यस चालीसा भक्तिपर्व जस्ले गर्दछ पाठ ।
त्यसमाथी गायत्री माताको कृपा मिल्दछ ॥
ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ।

आरती

जयती जय गायत्री आमा, जयति जय गायत्री आमा ।
आदिशक्ति, तिमी अलख निरंजन जग पालन कर्ता ।
दुख शोक, भय, क्लेष, कलह, दरिद्रय दुखदैत्य हर्ता ।।।
ब्रह्मरुपिणी, प्रणत पालिनी, जगतधातृ हे अम्बा ।
भव भयहारी, जनहितकारी, सुखदायिनी हे जगदम्वा ।।
भय हारिनी, भवतारनी अनघे, अज आनन्द कर्ता ।
अविकारी अधहरी अविचलित अविनाशी अमला ।।
कामधेनु, सतचित्त आनन्द जय गंगा गीता ।
सविताको शास्वत शक्ति तिमी सावित्री सीता ।।
ऋक, यजु, साम, अथर्व प्रणयिनी प्रणव महामहिमा ।
कुण्डलिनी, सहस्रार सुषुम्ना शोभा गुण गरिमा ।।
स्वाहा स्वधा, शची, ब्रह्माणी, राधा, रुद्राणी ।
जय सतरुपा वाणी, विद्या कमला, कल्याणी ।।
जननी हामी छौ दीन हीन दुख दरिद्र भारी ।
कुठित कपटी, कपुत मूर्ख, पुत्रका मात्र छन भारी ।।
स्नेहमयी, करुणामयी आम चरणमा शरण पाउ ।
रोइरहेछौ हामी साना वच्चा निम्रो, दया दृष्टि पाउ ।।
काम, क्रोध, लोभ, मद, दम्भ, दुर्भाव, द्वेष हर्नुहोस ।
शुद्ध बुद्धि निष्पाप ह्रदय मनलाइ पवित्र गर्नुहोस ।।
तपाई सबै भाँति तारिनी, तृष्टि पुष्टि दाता ।
सतमार्गमा डोराउनुहोस हे माता हे सुखदाता ।।
ज्योती जय गायत्री आमा – जयति जय गायत्री आमा ।

गायत्री सहस्रनामको विज्ञान

गायत्री इश्वरीय दिव्य शक्तिहरूको एउटा पुन्ज हो । यस पुंजमा कति शक्तिहरू निहित छन् यस् बारे कुनै निश्चित संख्या भन्न सकिन्न । यस्को गर्भमा शक्तिहरूको भण्डार छन् । शास्त्रमा प्रयोग भएको सहस्र शब्द अनन्तको अर्थमा पनि प्रयोग हुन्छन् । साधारणतः सहस्र भन्नाले एक हजारलाई मात्र बुझाउँछ तर कही अन्यत्र अनन्त संख्याको लागि सहस्र शव्दको प्रयोग हुन्छ । इश्वरको प्रार्थाना छ *'सहस्र शीर्षा'* आदि ।

यस प्रार्थानामा इश्वरलाई सहस्र पुस्तक, हात-खुट्टाहरू, आँखा भएको भनिएको छ । त्यहाँ त्यस सहस्रको तात्पर्य अनन्त हो न कि हजार । यस्ता अनेक प्रमाणहरू छन् जस्ले सहस्रको अनन्त सिद्ध हुन्छ । गायत्रीको अनन्त शक्तिहरू मध्ये मानिसलाई धेरै-थोरै शक्ति मात्र थाहाँ भएको छ र जुन शक्तिहरू थाहाँ भएका छन् त्यसमध्ये पनि थोरै मात्रामा उपयोगमा आएका छन् । जुन शक्तिहरू आजसम्म जानिएका र बुझिएका छन् त्यस्को संख्या हाल एक हजार छन् ।

यो हजार शक्तिहरू जान्न, संझन र पाठ गर्न यसकारणले आवश्यक छ कि हामीलाई थाहाँ छ त्यो शक्तिपुन्ज भित्र कस्ता-कस्ता विशेषताहरू लुकेका छन् र गायत्रीको प्राप्तिसँगै हामीले कुन-कुन विशेषतालाई धारण गर्दछौ । यो थाहाँ पाएपछि यस्को उपयोग र प्रयोग हुन सक्दछ । जबसम्म कुनै वस्तुको गुण र महत्व थाहाँ हुदैन तवसम्म त्यस शक्तिको परिचय हुदैन र त्यसबाट कुनै पनि फाईदा लिन सकिन्न ।

गायत्रीमा के के शक्तिहरू छन् र ती शक्तिहरूको सहयोग पाउँदा हामीले त्यसबाट के-के फाईदाहरू उठाउँन सक्दछौ, सहस्रनाममा यही जानकारी गराईएको छ । किनकी यी नामहरूमा राम्ररी ध्यान दिदा गायत्रीको मर्यादा, शक्ति, प्रकृतिको उपयोगिता आदिको परिचय प्राप्त हुन्छ । यो परिचय त्यस फाईदाहरूको प्राप्तिको सोपान हो, जुन कुरा यो जानकारी अनुसार प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो थाहाँ भएपछि एक त त्यस्को उपयोगिता तर्फ ध्यान जान्छ भने अर्को जीवनमा सर्वाङ्गपूर्ण बनाउँनको लागि त्यसको संग्रह गर्ने वानी बढ्छ र साथै यस्को महत्वको महिमा असाधारण हो भनेर जानिन्छ । कसैको महिमा, विशेषता या श्रेष्ठतालाई थाहाँ पाइसके पछि त्यसप्रति झन-झन श्रद्धा जाग्दछ । भनाईको भतलव यो हो कि जस्ले पारसको गुणलाई जान्दछ त्यसैले त्यस्को खोजी गर्न सक्दछ या प्राप्त गर्ने कोसिस गर्दछ । पारस प्राप्त भए त्यसलाई सुरक्षित राख्दछ र त्यस्को उपयोगबाट समुचित फाईदा उठाउँछ । जस्लाई यो कुराको थाहाँ नै छैन भने उस्को लागि पारस एउटा ढुङ्गा हो त्यो भन्दा अरू केही होइन ।

त्यसैले सहस्र नामलाई श्रद्धापूर्वक पाठ गर्नको लागि शास्त्रहरूमा बडो माहत्म्य भनिएको छ । आउँनुहोस् श्रद्धापूर्वक गायत्री सहस्रनामको पाठ गरौ र त्यसमा भनिएका गायत्रीको महिमालाई संझेर त्यसवाट फाईदा उठाऔं ।

॥ अथ गायत्री सहस्रनाम ॥

श्रीनारायण उवाच –

साधु-साधु महाप्राज्ञ सम्यक् पृष्ठं त्वयाऽनघ ।
श्रृणु वक्ष्यामि यत्नेन गायत्र्याष्टसहस्रकम ।
नाम्नां शुभानां दिव्यानां सर्वपापविनाशनं । ॥१॥
सृष्टयादौ यद् भगवता पूर्व प्रोक्तं ब्रवीमि ते ।
अष्टोत्तरसहस्रस्य ऋषिर्ब्रह्मा प्रकीर्त्तितः ॥२॥
छन्दोऽनुष्टुप्तथा देवी गायत्रीं देवता स्मृता ।

हलो बीजानि तस्यैव स्वराः शक्तय ईरिताः ॥ ॥३॥
अंगन्यासकरन्यासावुच्येते मातृकाक्षरैः ।
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि साधकानां हिताय वै ॥ ॥४॥
सूर्यमण्डलमध्यवासनिरतां श्वेतप्रभारञ्जिताम् ।
रक्त श्वेतहिरण्यनीलधवलैर्युक्ता कुमारीमिमाम् ॥ ॥५॥
गायत्री कमलासनां करतलव्यानद्धकुण्डांबुजां ।
पद्माक्षीं च वरस्रजं च दधती हंसाधिरूढां भजे ॥ ॥६॥
अचिंत्यलक्षणाव्यक्ताप्यर्थमातृमहेश्वरी ।
अमृतार्णवमध्यस्थाप्यजिता चापराजिता ॥ ॥७॥
अणिमादिगुणाधाराप्यर्कमंडलसंस्थिता ।
अजरा ऽजा ऽपरा धर्मा अक्षसुत्रधराऽधरा ॥ ॥८॥
अकारादिक्षकारांताप्यरिषड्वर्गभेदिनी ।
अन्जनाद्रिप्रतिकाशाप्यंजनाद्रिनिवासिनी ॥ ॥९॥
अदितिश्चाजपा विद्याप्यरविन्दनिभेक्षणा ।
अन्तर्वहिः स्थिताऽविद्याध्वंसिनी चान्तरात्मिका ॥ ॥१०॥
अजा चाजमुखा वासाप्यरविंदनिभानना ।
अर्द्धमात्रार्थदानज्ञाप्यरिमण्डलमर्दिनी ॥ ॥११॥
असुरघ्नी ह्यमावास्याप्यलक्ष्मीघ्न्यत्यजार्चिता ।
आदिलक्ष्मीश्चादिशक्तिराकृतिश्चायतानना ॥ ॥१२॥
आदित्यपदवीचाराप्यादित्यपरिसेविका ।
आचार्या वर्त्तनाचाराप्यादिमुर्तिनिवासिनी ॥ ॥१३॥
आग्नेयी चामरी चाद्या चाराध्या चासनस्थिता ।
आधारनिलयाधारा चाकाशांतनिवासिनी ॥ ॥१४॥
आद्याक्षरसमायुक्ता चांतराकाशरूपिणी ।
आदित्यमण्डलगता चान्तारध्वांतनाशिनी ॥ ॥१५॥
इन्दिरा चेष्टदा चेष्टा चेंदीवरनिभेक्षणी ।
इरावती चेन्द्रपदा चेन्द्राणी चेन्दुरूपिणी ॥ ॥१६॥
इक्षुकोदण्डसंयुक्ता चेषुसन्धानकारिणी ।
इन्द्रनिलसमाकारा चेडापिंगलरूपिणी ॥ ॥१७॥
इन्द्राक्षी चेश्वरी देवी चेहात्रयविवर्जिता ।
उमा चोषा ह्युडुनिभा उर्वारूकफलानना ॥ ॥१८॥
उडुप्रभा चोडुमती ह्युडुपा ह्युडुमध्यगा ।
उर्ध्वा चाप्युर्ध्वकेशी चाप्यूर्ध्वाधोगतिभेदिनी ॥ ॥१९॥
उर्ध्वबाहुप्रिया चोर्मिमाला वाग्ग्रन्थदायिनी ।
ऋतं चर्षिर्ऋनुमती ऋषिवनमस्कुता ॥ ॥२०॥
ऋग्वेदा ऋणहर्त्री च ऋषिमण्डलचारिणी ।
ऋद्धिदा ऋजुमार्गस्था ऋजुधर्मा ऋतुप्रदा ॥ ॥२१॥
ऋग्वेदनिलया ऋज्वी लुप्तधर्म प्रवर्तिनी ।
लुलारिवरसमभूता लुतादिविषहारिणी ॥ ॥२२॥
एकाक्षरा चैकमात्रा चैका चैकैकनिष्ठिता ।
एन्द्री ह्यैरावतारूढा चोहिकामुष्मिकप्रदा ॥ ॥२३॥

ओंकारा ह्यौषधी चोता चोतप्रोतनिवासिनी ।
और्वा ह्यौषधसम्पन्ना औपासनफलप्रदा ॥ ॥२४॥
अण्डमध्यस्थिता देवी चाः कारमनुरूपिणी ।
कात्यायनी कालरात्रीः कामाक्षी कामसुन्दरी ॥ ॥२५॥
कमला कामिनी कान्ता कामदा कलकंठिनी ।
करिकुम्भस्तनभरा करवीरसुवासिनी ॥ ॥२६॥
कल्याणी कुण्डलवती कुरूक्षेत्रनिवासिनी ।
करूविन्ददलाकारा कुण्डली कुमुदालया ॥ ॥२७॥
कालजिह्वा करालास्या कालिका कालरूपिणी ॥
कमनीयगुणा कान्तिः कलाधारा कुमुद्वती ॥ ॥२८॥
कौशिकी कमलाकारा कामचारप्रभंजिनी ।
कौमारी करूणापांगी ककुबन्ता कारिप्रिया ॥ ॥२९
केसरी केशवनुता कदम्ब कुसुमप्रिया ।
कालिन्दी कालिका कांची कलशोद्भवसंस्तुता ॥ ॥३०॥
काममाता कतुमती कामरूपा कृपावती ।
कुमारी कुण्डनिलया किराती करिवाहना ॥ ॥३१॥
कैकेयी कोकिलालापा केतकी कुसुमप्रिया ।
कमण्डलुधरा काली कर्मनिर्मूलकारिणी ॥ ॥३२॥
कलहंसगतिः कक्षा कृतकौतुकमंगला ।
कस्तुरीतिलका कम्रा करीन्द्रगमना कुहुः ॥ ॥३३॥
कर्पुरलेपना कृष्णा कपिला कुहराश्रया ।
कुटस्था कुधरा कम्रा कुक्षिस्थाखिलविष्टपा ॥ ॥३४॥
खड्ग खेटकरा खर्वा खेचरीखगवाहना ।
खट्वांगधारिणी ख्याता खगराजोपरिस्थिता ॥ ॥३५॥
खलघ्नी खंडितजरा खंडाख्यानप्रदायिनी ।
खंडेलुतिलका गंगा गणेशगुहपूजिता ॥ ॥३६॥
गायत्री गोमती गीता गान्धारी गानलोलुपा ।
गौतमी गामिनी गाधा गन्धर्वाप्सरसेविता ॥ ॥३७॥
गोविन्दचरणाकान्ता गुणत्रयविभाविता ।
गन्धर्वी गह्वरी गोत्रा गिरिशा गहनागमी ॥ ॥३८॥
गुहावासा गुणवती गुरूपापप्रणाशिनी ।
गुर्वी गुणवती गुह्या गोप्तव्या गुणदायिनी ॥ ॥३९॥
गिरिजा गुह्यमातंगी गरूडाध्वजवल्लभा ।
गर्वापहारिणी गोदा गोकुलस्था गदाधरा ॥ ॥४०॥
गोकर्णनिलयासक्ता गुह्यपण्डलवर्तिनी ।
घर्मदा घनदा घण्टा घोरदानवमर्दिनी ॥ ॥४१॥
घृणिमंत्रमयी घोषा घनसम्पदातदायिनी ।
घण्टारवप्रिया घ्राणा घृणिसन्तुष्टकारिणी ॥ ॥४२॥
घनारिमण्डला घूर्णा घृताची घनवेगिनी ।
ज्ञानधातुमयी चर्चा चर्चिता चारूहासिनी ॥ ॥४३॥
चटुला चण्डिकाचित्राचित्रमाल्यविभुषिता ।

चतुर्भुजा चारूदन्ता चातुरी चरितप्रदा ॥ ॥४४॥
चूलिका चित्रवस्त्रान्ता चन्द्रमः कर्णकुण्डला ।
चन्द्रहासा चारूदात्रीं चकोरी चन्द्रहासिनी ॥ ॥४५॥
चन्द्रिका चन्द्रधात्री च चौरी चौरा च चण्डिका ।
चञ्चद्वाग्वादिनी चन्द्रचुडा चोरविनाशिनी ॥ ॥४६॥
चारूचन्दनलिप्तांगी चञ्चच्चामरवीपजिता ।
चारूमध्या चारूगतिश्चन्दिला चन्द्ररूपिणी ॥ ॥४७॥
चारूहोमप्रिया चार्वा चरित्रा चक्रवाहुका ।
चंद्रमण्डलमध्यस्था चन्द्रमण्डलदर्पणा ॥ ॥४८॥
चक्रवाकस्तनी चेष्टा चित्रा चारूविलासिनी ।
चित्स्वरूपा चन्द्रवती चन्द्रमाश्चन्दनप्रिया ॥ ॥४९॥
चोदयित्री चिरप्राज्ञाचातका चारूहेतुकी ।
छत्रयाया छत्रधरा छायाछन्दः परिच्छदा ॥ ॥५०॥
छायादेवी छिद्रनखा छत्रेंद्रियविसर्पिनी ।
छन्दोऽनुष्टुप्प्रतिष्ठान्ता छिद्रोपद्रवभेदिनी ॥ ॥५१॥
छेदा छत्रेश्वरी छित्रा छुरिका छेदनप्रिया ।
जननी जन्मरिता जातवेदा जगन्मयी ॥ ॥५२॥
जाह्नवी जटिला जेत्री जरामरणवर्जिता ।
जम्बुद्विपवती ज्वाला जयन्ती जलशालिनी ॥ ॥५३॥
जितेन्द्रिया जितक्रोधा जितामित्रा जगत्प्रिया ।
जातरूपमयी जिह्वा जानकी जगतीजरा ॥ ॥५४॥
जनित्री जह्नतनया जगत्त्रयहितैर्षिणी ।
ज्वालामुखी जपवती ज्वरघ्नी जितविष्टपा ॥ ॥५५॥
जिताकान्तमयी ज्वाला जाग्रती ज्वरदेवता ।
ज्वलन्ती जलदा ज्येष्ठा ज्याघोषास्फोटदिङ्मुखी ॥ ॥५६॥
जम्भिनी जृंभणा जृंभा ज्वलन्माणिक्यकुण्डला ।
झिंझिका झणनिर्घोषा झंझामारूतवेगिनी ॥ ॥५७॥
झल्लरीवाद्यकुशला ञरूपा ञभुजा स्मृता ।
टंकवाणसमायुक्ता टंकिनी टंकभेदिनी ॥ ॥५८॥
टंकीगणकृताघोषा टंकनीयमहोरसा ।
टंकारकारिणी देवी टठशब्दनिनादिनी ॥ ॥५९॥
डामरी डाकिनी डिम्भा डुंडुमारैकनिर्जिता ।
डामरीतन्त्रमार्गस्था डमडडमरूनादिनी ॥ ॥६०॥
डिण्डीरवसाहा डिम्भलसत्कीडापरायणा ।
ढुंढिविघ्नेशजननी ढक्काहस्ता ढिलिबज्रा ॥ ॥६१॥
नित्यज्ञाना निरूपमा निर्गुण नर्मदा नदी ।
त्रिगुना तिपदा तन्त्री तुलसी तरूणातरूः ॥ ॥६२॥
त्रिविक्रमपदाक्रान्ता तुरीयपदगामिनी ।
तरूणादित्यसंकाशा तामसी तुहिनातुरा ॥ ॥६३॥
त्रिकालज्ञानसम्पन्ना त्रिवली च त्रिलोचना ।
त्रिशक्तिस्त्रिपुरातुंगा तुरंगवदना तथा ॥ ॥६४॥

तिमिंगिलगिला तिव्रा त्रिस्रोता तामसादिनी ।
तन्त्रमन्त्रविशेषज्ञा तनुमध्या त्रिविष्टपा ॥ ॥६५॥
त्रिसन्ध्या त्रिस्तनी तोषासंस्था तालप्रतापिनी ।
तांटकिनी तुषाराम्भा तुहिनाचलवासिनी ॥ ॥६६॥
तन्तुजालसमायुक्ता तारहारावलिप्रिया ।
तिलहोमप्रिया तिर्थातमालकुसुमाकृतिः ॥ ॥६७॥
तारका त्रियुता तन्वी त्रिशंकुपरिवारिता ।
तलोदरी तिलोभुषा ताटकं प्रियवादिनी ॥ ॥६८॥
त्रिजटा तित्तिरी तृष्णा त्रिविधा तरूणाकृतिः ।
तप्तकांचनसंकाशा तप्तकांचनभुषणा ॥ ॥६९॥
त्रैयम्वका त्रिवर्णा च त्रिकालज्ञानदायिनी ।
तर्पणा तृप्तिदा तृप्ता तामसी तुम्वुरूस्तुता ॥ ॥७०॥
तार्क्ष्यस्था त्रिगुणाकारा त्रिभंगी तनुवल्लरिः ।
थान्तारी थारवा थांता दोहिनी दीनवत्सला ॥ ॥७१॥
दानवान्तकरीदुर्गा दुर्गासुरनिबर्हिणी ।
दवरीतिर्दिवारात्रिर्द्रौपदी दुन्दुभिस्वान ॥ ॥७२॥
देवयानी दुरावासा दारिद्र्यभेदिनी दिवा ।
दामोदरप्रिया दीप्ता दिग्वासा दिग्विमोहिनी ॥ ॥७३॥
दण्डकारण्यनिलया दण्डिनी देवपूजिता ।
देववन्द्या दिविषदा द्वेषिणी दानवाकृतिः ॥ ॥७४॥
दिनानाथस्तुता दीक्षा दैवतादिस्वरूपिणी ।
धात्री धनुर्धुरा धेनुर्धारिणी धर्मचारिणी ॥ ॥७५॥
धुरन्धरा धराधारा धनदा धान्यदोहिनी ।
धर्मशीलन धनाध्यक्षा धनुर्वेदविशारदा ॥ ॥७६॥
धृतिर्धन्या धृतपदा धर्मराजप्रिया ध्रुवा ।
धुमावती धूमकेशी धर्मशास्त्रप्रकाशिनी ॥ ॥७७॥
नन्द्या नन्दप्रिया निद्रा नृनुता नन्दनात्मिका ।
नर्मदा नलिनी निला निलकण्ठसमाश्रया ॥ ॥७८॥
नारायणप्रिया नित्या निर्मला निर्गुणा निधिः ।
निराधारनिरूपमा नित्यशुद्धा निरंजना ॥ ॥७९॥
नादविन्दुकलातिता नादविन्दुकलात्मिका ।
नृसिंहिनी नगधारा नृपनागविभुषिता ॥ ॥८०॥
नरकक्लेशशमनी नारायणपदोद्भवा ।
निरवद्या निराकार नारदप्रियकारिणी ॥ ॥८१॥
नानाज्योतिः समाख्याता निधिदा निर्मलात्मिका ।
नवसुत्रधरा नीतिर्निरूपद्रवकारिणी ॥ ॥८२॥
नन्दजा नवरत्नाढ्या नैमिषारण्यवासिनी ।
नवनीतिप्रिया नारी नीलजीमूतनिःस्वना ॥ ॥८३॥
निमेषिणी नदीरूपा नीलग्रीवा निशीश्वरी ।
नामावलिर्निशुम्भघ्नी नागलोकनिवासिनी ॥ ॥८४॥
नवजाम्वुनदप्रख्या नागलोकाधिदेवता ।

नुपुराकान्तचरणा नरचित्त प्रमोदिनी ॥ ॥८५॥
निमग्नारक्तनयना निर्घातसमनिस्वना ।
नन्दनोद्याननिलया निर्व्युहोपरिचारिणी ॥ ॥८६॥
पार्वती परमोदारा परब्रह्मात्मिका परा ।
पञ्चकोश विनिर्मुक्ता पञ्चपातकनाशिनी ॥ ॥८७॥
परचित्तविधानज्ञा पंचिका पंचरूपिणी ।
पूर्णिमा परमा प्रीतिः परतेजः प्रकाशिनी ॥ ॥८८॥
पुराणी पौरूषी पुण्या पुण्डकनिभेक्षणा ।
पातालतानिर्मग्ना प्रीता प्रीतिविवर्धिनी ॥ ॥८९॥
पावनी पादसहिता पेशला पवनाशिनी ।
प्रजापतिः परिश्रान्ता पर्वतस्तनमण्डला ॥ ॥९०॥
पद्मप्रिया पद्मसंस्था पद्माक्षी पद्मसम्भवा ।
पद्मपत्रा पद्मपदा पद्मिनी प्रियभाषिणी ॥ ॥९१॥
पशुपाशविर्निमुक्ता पुरन्ध्री पुरवासिनी ।
पुष्कला पुरूषा पर्वा पारिजातसुमप्रिया ॥ ॥९२॥
पतिव्रता पवित्रांगी पुष्पहासपरायणा ।
प्रज्ञावती सुता पौत्री पुत्रपूज्या पयस्विनी ॥ ॥९३॥
पट्टिपाशधरा पंक्तिः पितृलोकप्रदायिनी ।
पुराणी पुण्यशीला च प्रणतार्त्ति विनाशिनी ॥ ॥९४॥
प्रद्युम्नजननी पुष्टा पितामह परिग्रहा ।
पुण्डरीकपुरावासा पुण्डरीकस्मानना ॥ ॥९५॥
पृथुजंघा पृथुभुजा पृथुपादा पृथूदरी ।
प्रवालशोभा पिंगाक्षी पीतवासाः प्रचापला ॥ ॥९६॥
प्रसवा पुष्टिदा पुण्या प्रतिष्ठा प्रणवागतिः ।
पंचवर्णा पंचवाणी पंचिका पंजरस्थिता ॥ ॥९७॥
परमाया परज्योतिः परप्रीतिः परागतिः ।
परकाष्ठा परेशानी पाविनी पावकद्युतिः ॥ ॥९८॥
पुण्यप्रदा परिछेदा पुष्पहासा पृथूदरी ।
पीतांगी पीतवसना पीतसचया पिशाचिनी ॥ ॥९९॥
पीतक्रिया पिशाचघ्नीपाटलाक्षी पटुक्रिया ।
पंचभक्षप्रियाचारा पूतना प्राणघातिनी ॥ ॥१००॥
पुत्रागमनमध्यस्था पुण्यतीर्थनिषेविता ।
पंचांगी च पराशक्तिः परमाह्लादकारिणी ॥ ॥१०१॥
पुष्पकांडस्थिता पूषा पोषिताखिलविष्टपा ।
पानप्रिया पंचशिखा पत्रगोपरिशायनी ॥ ॥१०२॥
पंचमात्रात्मिका पृथ्वी पथिका पृथुदोहिनी ।
पुराणन्यायमीमांसा पाटली पुष्पगन्धिनी ॥ ॥१०३॥
पुण्यप्रजा पारदात्री परमार्गैकगोचरा -
प्रवालशोभा पूर्णाशा प्रणवा पल्लवोदरी ॥ ॥१०४॥
फलिनी फलदा फल्गुः फूत्कारी फलकाकृतिः ।
फणिन्द्रभोगशयना फणिसंडलमंडिता ॥ ॥१०५॥

बालबाला बहुमता बालातपनिभांशुका ।
बलभद्रप्रिया वन्धा वडवा बुद्धिसंस्तुता ॥ ॥१०६॥
बन्दी देवी बिलवती बडिशघ्नी बलिप्रिया ।
बांधवी बोधिता बुद्धिर्बन्धुककुसुमप्रिया ॥ ॥१०७॥
बालभानुप्रभाकरा ब्राह्मी ब्राह्मणदेवता ।
बृहस्पतिस्तुता वृन्दा बृन्दावनविहारिणी ॥ ॥१०८॥
बालकिनी बिलाहारा बिलावासा बहुदका ।
बहुनेत्रा बहुपदा बहुकर्णावतंसिका ॥ ॥१०९॥
बहुबाहुयुता बीजरूपिणी बहुरूपिणी ।
बिन्दुनादकलातीता बिन्दुनादस्वरूपिणी ॥ ॥११०॥
बद्धगोधांगुलित्राणा बदर्याश्रमवासिनी ।
बुन्दारका बृहत्स्कन्धा बृहती बाणपातिनी ॥ ॥१११॥
बृन्दाध्यक्षा बहुनुता बनिता बहुविक्रमा ।
बद्धपद्मासनासीना बिल्वपत्रपलस्थिता ॥ ॥११२॥
बोधिद्रुमनिजावासा बडिस्था बिन्दुदर्पणा।
बाला बाणासनवती बडवानलवेगिनी ॥ ॥११३॥
ब्रह्माण्डबहिरन्तःस्था ब्रह्माकंकणसूत्रिणी ।
भवानी भीषणवती भाविनी भयहारिणी ॥ ॥११४॥
भद्रकाली भुजंगाक्षी भारती भारताशया ।
भैरवी भीषणाकारा भूतिदा भूतिमालिनी ॥ ॥११५॥
भामिनी भोगनिरता भद्रदा भूरिविक्रमा ।
भुतावासा भृगुलता भार्गवी भूसुरार्चिता ॥ ॥११६॥
भागीरथी भोगवती भवनस्था भिषग्वरा ।
भामिनी भोगिनी भाषा भवानी भूरिदक्षिणा ॥ ॥११७॥
भर्गात्मिका भीमवती भवबन्ध-विमोचिनी ।
भजनीया भूतधात्री भञ्जिता भुवनेश्वरी ॥ ॥११८॥
भुजंगवलया भीमा भेरूण्डा भागधेयिनी ।
माता माया मधुमती मधुजिह्वा मधुप्रिया ॥ ॥११९॥
महादेवी महाभागा मालिनी मीनलोचना ।
मायातिता मधुमती मधुमासा मधुद्रवा ॥ ॥१२०॥
मानवी मधुसम्भूता मिथिलापरवासिनी ।
मधुकैटभसंहर्त्री मेदिनी मेघमालिनी ॥ ॥१२१॥
मन्दोदरी महामाया मैथिली मसृणप्रिया ।
महालक्ष्मीर्महाकाली महाकन्या महेश्वरी ॥ ॥१२२॥
माऽहेन्द्री मेरूतनया मन्दारकुसुमार्चिता ।
मञ्जुमञ्जीरचरणा मोक्षदा मंजुभाषिणी ॥ ॥१२३॥
मधुरद्राविणी मुद्रा मलया मलयान्विता ।
मेधा मरकतश्यामा मागधी मेनकात्मजा ॥ ॥१२४॥
महामारी महावीरा महाश्यामा मनुस्तुता ।
मातृका मिहिराभाषा मुकुन्दपदविक्रमा ॥ ॥१२५॥
मूलाधारस्थिता मुग्धा मणिपूरकवासिनी ।

मृगाक्षी महिषारूढा महिषासुरमर्दिनी ॥ ॥१२६॥
योगासना योगगम्या योगा यौवनकाश्रया ।
यौवनी युद्धमध्यस्था यमुना युगधारिणी ॥ ॥१२७॥
यक्षिणी योगमुक्ता च यक्षराजप्रसूतिनी ।
यात्रा यानविधानज्ञा यदुवंशसमुद्भवा ॥ ॥१२८॥
यकारादिहकारान्ता याजुषी यज्ञरूपिणी ।
यामिनी योगनिरता यातुधान-भयंकरी ॥ ॥१२९॥
रुक्मणी रमणी रामा रेवती रेणुका रतिः ।
रौद्री रौद्रप्रियाकारा राममाता रतिप्रिया ॥ ॥१३०॥
रोहिणी राज्यदा रेवा रमा राजीवलोचना ।
राकेशी रूपसम्पन्ना रत्नसिंहासनस्थिता ॥ ॥१३१॥
रक्तमाल्यांबरधरा रक्तगन्धानुलेपना ।
राजहंसमारूढा रम्भा रक्तबलिप्रिया ॥ ॥१३२॥
रमणिययुगाधारा राजिताखिलभूतला ।
रूरूचर्मपरीधना रथिनी रत्नमालिका ॥ ॥१३३॥
रोगेशी रोगशमनी राविणी रोमहर्षिनी ।
रामचन्द्रपदक्रान्तारावणच्छेदकारिणी ॥ ॥१३४॥
रत्नवस्त्रपरिच्छन्ना रथस्था रूक्मभुषणा ।
लज्जाधिदेवतालोला ललिता लिंगधारिणी ॥ ॥१३५॥
लक्ष्मीलोता लुप्तविषा लोकिनी लोकविश्रुता ।
लज्जा लम्वोदरीदेवी ललना लोकधारिणी ॥ ॥१३६॥
वरदा वन्दिता विद्या वैष्णवी विमलाकृतिः ।
वाराही विरजा वर्षा वरलक्ष्मीर्विलासिनी ॥ ॥१३७॥
विनता व्योममध्यस्था वारिजासनसंस्थिता ।
वारूणी वेणुसम्भूता वितिहोत्रा विरूपिणी ॥ ॥१३८॥
वायुमण्डलमध्यस्था विष्णुरूपा विधिप्रिया ।
विष्णुपत्नी विष्णुमती विशालाक्षी वसुन्धरा ॥ ॥१३९॥
वामदेवप्रिया वेला वज्रिणी वसुदोहिनी ।
वेदाक्षरपरीतांगी वाजपेयफलप्रदा ॥ ॥१४०॥
वासवी वामजननी वैकुण्ठनिलयावरा ।
व्यासप्रिया वर्मधरा वाल्मीकिपरिसेविता ॥ ॥१४१॥
शाकम्भरी शिवा शान्ता शारदा शरणागती ।
शातोदरी शुभाचारा शुम्भासुर विमर्दिनी ॥ ॥१४२॥
शोभावती शिवाकारा शंकरार्धशरीरिणी ।
शोणाशुभाशयाशुभ्राशिरः सन्धानकारिणी ॥ ॥१४३॥
शरावती शरानन्दा शरज्ज्योत्स्नाशुभानना ।
शरभा शूलिनी शुद्धा शबरी शुकवाहना ॥ ॥१४४॥
श्रीमती श्रीधरानन्दा श्रवणानन्ददायिनी ।
शर्वाणी शर्वरीवन्धा षाड्भाषा षड्ऋतुप्रिया ॥ ॥१४५॥
षडाधारस्थिता देवी षणमुखप्रियकारिणी ।
षडंगरूपसुमतिः सुरासुरनमस्कृता ॥ ॥१४६॥

सरस्वती सदाधारा सर्वमंगलकारिणी ।
सामगानप्रिया सूक्ष्मा सावित्री सामसम्धवा ॥ ॥१४७॥
सर्ववासा सदानन्दा सुस्तनी सागराम्वरा ।
सर्वैश्वचर्यप्रिया सिद्धिः साधुबन्धुपराक्रमा ॥ ॥१४८॥
सप्तर्षिमण्डलगता सोममंडलवासिनी ।
सर्वज्ञा सान्द्रकरूणा समानधिकवर्जिता ॥ ॥१४९॥
सवोएत्तुंगा संगहीना सद्गुण सकलेष्टता ।
सरघा सूर्यनया सुकेशी सोमसंहतिः ॥ ॥१५०॥
हिरण्यवर्णा हरिणी ह्रींकारी हंसवाहिनी ।
क्षैमवस्त्रपरीतांगी क्षीराब्धितनयना क्षमा ॥ ॥१५१॥
गायत्री चैव सावित्री पार्वती च सरस्वती ।
वेदभर्गा वरारोहा श्री गायत्री पराम्विका ॥ ॥१५२॥
इति साहस्रकं नाम्ना गायत्र्याश्चैव नारद ।
पुण्यदं सर्वपापघ्न महासम्पत्तिदायकम् ॥ ॥१५३॥
एवं नामानि गायत्र्यास्तोषोत्पत्तिकराणि हि ।
अष्टभ्यां च विशेषेण पठितव्यं द्विजैः सह ॥ ॥१५४॥
जपं कृत्वा होमपूजां ध्यानं कृत्वा विशेषतः ।
यस्मै कस्मै न दातव्यं गायत्र्यास्तु विशेषतः ॥ ॥१५५॥
सुभक्ताय सुशिष्याय वत्तलव्यं भूसुराय वै ।
भ्रष्टेभ्यः साधकेभ्यश्च बाधवेभ्यो न दर्शयेत् ॥ ॥१५६॥
यद्गृहे लिखितं शास्त्रं भयं तस्य न कस्यचित् ।
चंचलापि स्थिरा भूत्वा कमला तत्र तिष्ठति ॥ ॥१५७॥
इदं सहस्यं परमं गुह्याद् गुह्यातरं महत् ।
पुण्यप्रदं मनुष्याणां दरिद्राणां निधिप्रदम् ॥ ॥१५८॥
मोक्षप्रदं मुमुक्षूणां कामिनां सर्वकामदम् ।
रोगाद्विमुच्यते रोगी बद्धो मुच्येत बन्धनात् ॥ ॥१५९॥
बंह्महत्यासुरापानसुवर्णस्तेयिनो नराः ।
गुरूतल्पगतो वापि पातकान्मुच्यते सकृत् ॥ ॥१६०॥
असत्प्रतिग्रहाच्चैवाभक्ष्यभक्षाद्विशेषतः ।
पाखण्डानृतमुख्येभ्यः पठनादेव मुच्यते ॥ ॥१६१॥
इदं रहस्यममलं मयोक्तं पद्यजोद्भव ।
ब्रंह्मसायुज्यदं नृणा सत्यं सत्यं न शंसयः ॥ ॥१६२॥

॥ इति गायत्री सहस्रनाम् ॥

गायत्री सहस्रनाममा प्रत्येक नामहरू रहस्यमय छन् । त्यस्मा सुत्ररूपबाट गायत्रीको शक्तिहरूको परिचय इतिहास एवम् विज्ञान लुकेका छन् । साधारणतः यो हेर्दामा साधारण नाम जस्तै लागदछ तर यदि सुक्ष्म दृष्टिबाट विवेचना गरिएमा प्रत्येक नामबाट ठुला-ठुला रहस्यहरू खुल्दछन् । यदि एक एक नामको व्याख्या र विवेचना गरिएमा ती तत्वहरूको उद्घाटन हुन्छ । जस्लाई बुझ्नको लागि वेद, शास्त्र, पुराण, इतिहास, दर्शन, उपनिषद, ब्राह्मण, आख्यायान, स्मृति, नीति, संहिता एवम् सुत्र ग्रन्थहरूको रचना भएका छन् । प्रत्येक नामको विशद व्याख्या गर्न यस ग्रन्थमा सम्भव

छैन कहिले सुयोग मिल्यो र गायत्री माताको प्रेरणा भएमा यस सहस्रनामहरूबाट एक-एकको सविस्तार विवेचना गर्नेछु । तब सर्वसाधारणको लागि यो जान्न सरल हुनेछ कि आद्यशक्ति गायत्रीको रूपरेखा, गतिविधि, प्रकृया, उपयोगिता, महत्व, वैज्ञानिक एवम् वास्तविकता के हो ? यी नामहरूले गायत्रीको गुण, इतिहास, विज्ञानको रहस्योद्घाटन गर्नुको अतिरिक्त अनेक प्रकारको दक्षिणमार्गी एवम् वाममार्गी साधनाहरूको पनि शिक्षा दिन्छ । अंगुलि निर्देश, संकेत, सुक्ष्म एवम् वीज रूपमा यो सहस्रनामको अन्तरंग गायत्री विद्याको अनन्त भण्डारमा भरी भराउँ छन् ।

गायत्रीको ऋषि, छन्द र देवता

कुर्यादन्यन्न वा कुर्यादनुष्ठानदिकं तथा ।
गायत्रीमात्रनिष्ठुरस्तु कृतकृत्यो भवेद् द्विजः ॥

श्रीनारायणले भन्नुभयो –अनुष्ठान आदि गरून् या नगरून् तर गायत्रीमा निष्ठा राख्ने ब्राह्मण कृतकृत हुन्छन् ।

संध्यासु चार्घ्यदानं च गायत्रीजपमेव च ।
सहस्रत्रितयं कुर्वन्सुरैः पूज्यो भवेन्मुने ॥ दे.भा. १२/१/८

तीनै सन्ध्याहरूमा अर्घ देओस् र प्रत्येक संध्यामा तीनहजार गायत्री जप गरोस् तब हे मुनि ! त्यो मानिस देवता समान पूज्य हुन्छ ।

न्यासान् करोतु वा मा वा गायत्रीमेव चाभ्यसेत ।
ध्यात्वा निर्व्याजया वृत्त्या सच्चिदानन्दरूपिणीम् ॥

न्यास गरोस् वा नगरोस् भक्तिपूर्वक सच्चिदानन्दारूपिणी भगवतीलाई ध्यान गरी गायत्रीको अभ्यास गरोस् ।

यदक्षरैकसंसिद्धेः स्पर्धते ब्राह्मणोत्तमः ।
हरशंकरकंजोत्थ सुर्यचन्द्रहुताशनैः ॥

जुन ब्राह्मणले गायत्रीको एक अक्षरलाई पनि सिद्धि गर्दछ उस्को स्पर्धा हरि, शंकर, ब्रह्मा, सुर्य, अग्नि, चन्द्रसँग हुन्छ ।

अथातः श्रुयतां ब्रह्मन्वर्णऋष्यादिकांस्तथा ।
छन्दांसि देवतास्तद्वत् क्रमात्तत्त्वानि चैव हि ॥

हे ब्राह्मण अब गायत्रीको चौबीस वर्णहरूको ऋषि छन्द देवता आदिको क्रमबाट बताउँछु ।

वामदेवोऽत्रिर्वसिष्टः शुक्रः कण्वः पराशरः ।
विश्वामित्रो महातेजाः कपिलः शौनको महान् ॥
याज्ञवल्क्यो भरद्वाजो जमदग्निस्तपोनिधिः ।
गौतमो मुद्गलश्चैव वेदव्यासश्च लोमशः ॥
अगस्त्यः कौशिको वत्सः पुलसत्यो मांडुकस्तथा ।
दुर्वासास्तपसां श्रेष्ठो नारदः कश्यपस्तथा ॥

गायत्रीको ऋषिहरू यि हुन – वामदेव, अत्रि, वसिष्ठ, शुक्र, मण्व, पराशर, महातेजश्वी विश्वामित्र, कपिल, शौनक, यज्ञवल्क्य, भारद्वाज, जमदग्नि, गौतम, वेदव्यास, दोमश, अगस्त्य, कौशिक, वत्स, पुलस्त्य, माण्डुक, दुर्वासा, नारद र कष्यप

इत्येते ऋषयः प्रोक्ता वर्णानां क्रमशोमुने ।
गायत्त्युष्णिगनुष्टुप च बृहाती पंक्तिरेव च ॥
त्रिष्टुभं जगती चैव तथाऽतिजगतीमता ।
शक्वर्यतिशक्वरी च धृतिश्चातिधृतिस्तथा ॥
विराट् प्रस्तारपंक्तिश्च कृतिः प्रकृति राकृतिः ।
विकृतिः संस्कृतिश्चैवाक्षर पंक्तिस्तथैव च ॥
भूभुर्वः स्वरितिच्छन्दस्तथा ज्योतिष्मति स्मृतम् ।
इत्येतानि च छंदांसि कीर्तितानि महामुने ॥

हे नारदजी ! गायत्रीका ऋषिहरू पश्चात अब त्यस्को छन्दहरू बारे सुन्नुहोस् गायत्री उष्णिक, अनुष्टुट, बृहत्ति पंक्ति, त्रिष्टुप, जगती, अति जगती, शकवरी, अतिशकवरी, धृति, अतिधृति, विराट प्रस्तार पंक्ति, कृति, प्रकृति, आकृति, विकृति, संस्कृति, अक्षर पंक्ति भूः भुवः स्व र ज्योतिष्मती यो चौबीस छन्द क्रमयुक्त भनेको छु ।

दैवतानि श्रृणु प्राज्ञ तेषामेवानुपूर्वशः ।
आग्नेयं प्रथमं प्रोक्तं प्राजापत्यं द्वितीयकम् ॥
तृतीय च तथा सौम्यमीशानं चतुर्थकम् ।
सावित्रं पञ्चमं प्रोक्तं षष्ठमादित्य दैवतम् ॥
बार्हस्पत्यं सप्तमं तु मैत्रावरूणमष्टमम् ।
नवम भगदैवत्यं दशमं चार्यमेश्वरम ॥
गणेशमेएकादशकं त्वाष्ट्रं द्वादशकम स्मृतम् ।
पौष्णं त्रयोदशं प्रोक्तमैदाग्नं च चतुदर्शम् ॥
वायव्यं पंचदशकं वामदेव्यं च षोडशम् ।
मैत्रावरूणि दैवत्यं प्रोक्तं सप्तदशक्षरम् ॥
अष्टदश वैश्वदेवमूनविंशं तु मातृकम् ।
वैष्णवं विशतितमं वासुदैवतमीरितम् ॥
एकाविंशतिसंख्याकं द्वाविंशं रूद्रदैवतम् ।
त्रयोविंशं च कौवेरमाश्विनं तत्वसंख्यकम् ॥
चतुर्विंशतिवर्णानां च संग्रह ।
कथितः परमश्रेष्ठो महापापैकशोधनः ॥
यदाकर्णनमात्रेण सांगं जाप्यफलं मुने ॥

अव क्रमैसँग सबै अक्षरहरूको देवताहरू बारे भन्दछु । पहिले अग्नि, दोस्रो प्रजापति, तेश्रा सोम, चौथा इशान पाँचौ सविता, छैठो आदित्य, सातौ बृहश्पति, आठौ मैत्रावारूण, नवौ भग, दशौ अर्यमा एघारौ गणेश, वाह्रौ त्वष्ट्रा, तेह्रौ पुषा, चौधौ इन्द्राग्नि, पन्ध्रौ वायु, सोह्रौ वामदेव, सत्रौ मैत्रावारूण, अठारौ विश्वदेव, उन्नाइसौ मातृका, विसौ विष्णु, एक्काइसौ वसु, वाइसौ रूद्र, तेइसौ कुवेर र चौबीसौ अश्विनि कुमार छन् । यी चौबीस वर्णहरूको देवता भनिएका छन् । जुन परम श्रेष्ठ र महापापहरूलाई हटाउँने हुन्, जस्को श्रवण मात्रबाट नै जपको फल प्राप्त हुन्छ ।

आदिशक्ते जगन्मातर्भक्तानुग्रहकारिणि ।
सर्वत्रव्यापिके ऽनन्ते श्रीसंध्ये वै नमोऽस्तुते ॥

हे आदिशक्ति जगन्माता, भक्तहरूमा अनुग्रह गर्ने, सर्वव्यापक श्री सन्ध्या तपाईलाई नमस्कार छ ।

त्वमेव सन्ध्या गायत्री सावित्री च सरस्वती ।
ब्राह्मी च वैष्णवी रौद्री रक्ता श्वेता सितेतरा ॥

संध्या गायत्री, सावित्री, सरस्वती, ब्राह्मी, वैष्णवी, रौद्री, रक्ता, श्वेता र कृष्णा पनि तिमी नै हौ ।

प्रातर्बाला च मध्यान्हे यौवनस्था भवेत् पुनः ।
वृद्धा सायं भगवती चिन्त्यते मुनिभिः सदा ॥

बिहाँन बाल स्वरूपिनी, मध्यान्हमा युवती र साँझको वेलामा हुने बुढी भगवती मातालाई मुनिहरूले ध्यान गर्दछन् ।

हंसस्था गरूढारूढा तथा बृषभवाहिनी ।
ऋग्वेदाध्यायिनी भूमौ दृष्यन्ते या तपस्विभिः ॥

ब्राह्मी - हंसारूढा, सावित्री - साढे सवार, सरस्वती - गरूडमा सवार गर्दछिन् । यस मध्येबाट ऋग्वेद अध्यायिनी पृथ्वीमा तपस्विहरूद्वारा देख्दछन् ।

यजुर्वेदं पठंती च अंतरिक्षे विराजते ।
सा सामगापि सर्वेषु भ्राम्यमाणा तथा भुवि ॥

सरस्वती यजुर्वेदलाई पढ्दै अन्तरिक्षमा विराजमान भएकी छिन् र सावित्री सामवेद गाउँदै पृथ्वीमा सवैं जनासँग मिल्दछिन् ।

रूद्रलोकं गता त्वं हि विष्णुलोक निवासिनी ।
त्वमेव ब्रह्मणो लोके ऽमर्त्यानुग्रहकारिणी ॥

सावित्री रूद्र-लोकमा, सरस्वती विष्णु-लोकमा र ब्राह्मी ब्रह्म-लोकमा रहन्छिन् । यिनीहरू सबैले प्राणीहरूमा कृपा वर्षाउँछन् ।

गायत्री अभियानको साधना

गायत्रीलाई पंचमुखी भनिन्छ । कैयौ तस्विरहरूमा आलंकारिक रूपबाट पाँच मुख देखाईएको छ । वास्तवमा यो पाँच विभाग हुन् – (१) ॐ, (२) भूर्भवः स्वः, (३) तत्सवितुर्वरेण्यं, (४) भर्गो देवस्य र (५) धिमही धियो यो नः प्रचोदयात् । जनैमा पनि पाँच भाग छन् धागो, चारौ माध्यम गाठाहरू, पाँचौ ब्रह्मग्रन्थि । पाँचवटा देवता पनि प्रसिद्ध छन् – ॐ गणेश । व्याहुति-भवानी । पहिलो पद ब्रह्मा, दोस्रो पद विष्णु, तेश्रो पद महेश । यी पाँच देवता गायीत्रीको पाँच प्रमुख शक्ति भन्न सकिन्छ । प्रकृतिको संचालक, प्राण तत्व, पृथ्वी, पानी, आगो, हावा, र आकाश, जीवका पाँच कोषहरू –अन्नमय, प्राणमय, मनोनय, विज्ञानमय र आनन्दमय छन् । पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू छन् र पाँचै कर्मेन्द्रियहरू छन् – चैतन्य पनि पाँचै छन् । मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, र आत्मा यस प्रकारका पाँच प्रबृत्तिहरू गायत्रीको पाँच भागहरूमा प्रस्फुटित, पुरित, एवम् प्रसारित हुन्छन् । यसै आधारमा वेदमाता गायत्रीलाई पंचमुखी भनिएको हो । पंचमुखी गायत्री माताको उपासना एउटा नैष्टिक अनुष्ठान हो । जस्लाई 'गायत्री अभियान' भन्न सकिन्छ । जव पाँचलाख जप पुरा हुन्छ, एक वर्षको तपश्चर्या साधकको उपासनियले महाशक्तिसँग तदातम्य गरिदिन्छ । श्रद्धा र विश्वासपूर्वक गरिएको अभियानको साधनाले आफ्नो फल नदेखाई रहदैन । 'अभियान' एउटा यस्तो तपस्या हो जुन साधकलाई साधनाको लागि गायत्रीले शक्ति भरिदिन्छिन् । फलस्वरूप साधक आफु भित्र र बाहिर चारैतिरबाट एक दैवी वातावरणको अनुभव गर्दछ ।

अभियानको विधि

एकबर्षमा पाँचलाख जप पुरा गर्ने अभियान कुनै पनि महिना शुक्ल पक्षको एकादशीबाट आरम्भ गर्न सकिन्छ । गायत्रीको अविर्भाव शुक्लपक्षको दशमीको मध्य रात्रीमा भएको थियो । त्यसैले यस्को उपवास पुण्य अर्को दिन एकादशीलाई मानिन्छ । अभियान सुरू गर्नलाई यो साइत नै सबैभन्दा राम्रो हो । जुन एकादशीबाट शुरू गरिन्छ एकबर्ष पछी त्यही एकादशीको दिन समाप्त गर्न पर्दछ ।

हरेक महिनाको एकादशीमा उपवास राख्नुपर्दछ । उपवासको दिन दुध, दही, मही, साग आदि सात्विक पदार्थहरू मात्र खानुपर्दछ । जस्ले एक समय मात्र भोजन गरेर बस्न सके त्यस्तै गर्नु । बालक, बुढो, गर्भवती या कमजोर प्रकृत्तिका व्यक्तिले दुइ पटक पनि सात्विक आहार लिन सक्दछन् । उपवासका दिनमा पानी धेरै पटक लिनुपर्दछ ।

दुवै एकादशीहरूमा चौबीस मालाहरू जप्नु पर्दछ । साधारण दिनहरूमा प्रतिदिन दश माला जप जप्नु पर्दछ । विहाँन, मध्यान्ह, र साँझ तीन संध्याहरू हुन्छन् । त्यसरी वर्षमा ऋतु परिवर्तनको संधिहरूमा तीन नवदुर्गाहरू हुन्छन् । वर्षाको अन्तर शीतको आरम्भको आश्विन शुक्ल पहिले दिन देखी नवमीसम्म शीतको अन्त र गृष्मको सुरूवातको, चैत्रशुक्ल प्रथम देखि नवमीसम्म र गृष्मको अन्तर र वर्षाको आरम्भमा जेष्ठशुक्ल प्रथमा देखि नवमीसम्म तीन नवदुर्गाहरू हुन्छन् । दशमी गायत्री जयन्तिको पुर्वाहुति दिन हुनाले त्यो पद पनि नवदुर्गाहरूमा जोडिएका छन् । यसप्रकार दश दिनको यस संध्याहरूमा २४ माला प्रतिदिनको हिसावले २४००० (चौबीस हजार) जप पुरा हुन्छ । यसरी एक बर्षमा पाँचलाख जप पुरा हुन्छ । संध्याको हिसाव यसरी पनि राम्ररी संझन सकिन्छ ।

१. बाह्र महिनाको चौबीस एकादशीहरूलाई प्रतिदिन २४ मालाको हिसावबाट २४x२४ = ५७६ मालाहरू हुन्छन् ।
२. दशदश दिन तीन नवरात्रीका तीस दिन नवदुर्गा दिनमा प्रतिदिन २४ मालाको हिसावबाट ३०x२४ =७२० माला
३. वर्ष दिनमा ३६० दिनमा माथी उल्लेख ३०x२४ दिन वाहेक ३०६ दिन प्रति दिन १० मालाका दरले ३०६x१०=३०६० माला हुन्छन् ।
४. प्रत्येक आइतवार ५माला बढी जप्नु यसरी वर्ष दिनको ५२ आइतवार ५२x५=२६० माला हुन्छन् ।

यसरी उपरोक्त गणना (५७६+७२०+३०६०+२६० को कुल योग) ४६१६ माला हुन्छ । एक मालामा १०८ दाना हुन्छ । यसरी ४६१६x१०८ =४९८१२८ कुल जप हुन्छ । पाँच लाखमा करिव एक हजार नौसय कम हुन्छ । चौबीस माला पूर्णाहुतिको अन्तिम दिन विशेष जप एवम् हवनबाट पुरा हुन्छ अर्थात पुरा गरिन्छ ।

यसप्रकार पाँचलाख जप पुरा हुन्छ । तीन नवदुर्गाहरूमा काम सेवन, पलङ्गमा सुत्नु, अरूबाट दाह्री बनाउँनु, छालाको जुत्ता गलाउँनु, मासु रक्सिको सेवन आदि कुराहरूबाट बच्नु पर्दछ । शेष दिनहरूमा सामान्य जीवनक्रम राख्न सकिन्छ । त्यसमा कुनै विशेष तपश्चर्याको प्रतिवन्ध छैन । महिनाको एक पटक शुक्ल पक्षको एकादशीमा १०८ मन्त्रहरूबाट हवन गर्नुपर्दछ । हवनको विधि गायत्री महाविज्ञानको प्रथम भागमा भनिएको छ ।

अभियान एकप्रकारको लक्ष्यभेद हो । यस्को लागि कुनै पथप्रदर्शक एवम् शिक्षकको नियुक्ति आवश्यक छ जस्ले विचविचमा जुन अनुभव हुन्छ त्यस्को वारेमा छलफल हुन सकोस् । कैयौपटक जब कि प्रगतिमा वाधा उपस्थित हुन्छ त्यस्को उपाय अनुभवी मार्गदर्शकबाट नै जान्न सकिन्छ ।

सुद्ध भएर साँझ विहाँन दुबै समय जप गर्न सकिन्छ । विहाँनको उपासनाकालमा बढी समय लगाउँनु पर्दछ र साझमा कम भाग मात्र गर्नुपर्दछ । जपको समयमा मस्तिष्कको मध्य भाग अथवा हृदयमा प्रकाशपून्ज गायत्रीको ध्यान गर्नुपर्दछ । साधारणतया एक घण्टामा १० मालाको जप पूर्ण हुन्छ । अनुष्ठानको समयमा प्रतिदिन अढाई घण्टा र उपासनामा एक घण्टा लगाउँनु कुनै विशेष कुरो होइन । सूतकमा, विरामी भएमा विना मालाको मानसिक जप चालु राख्नु पर्दछ । कुनै दिन साधना छुट्न गएमा त्यो समेत पुरा गर्न सकिन्छ ।

यदि बर्षको अन्तमा केही जप कमि रहन गए त्यस्को लागि छुट मन्त्र अरूद्वारा उधारो जप कुनै सुविधाजनक अवस्थामा फर्काउँने गरि सकिन्छ । कुनै साधकहरूलाई कुनै प्रकारले असुविधा भएमा उनीहरूले यसप्रकारको सहयोगको आधारमा पुरा गराउँन सक्दछन् । कुनै साधकको साधना खण्डित हुन नदिन र त्यस्को संकल्प पुरा गर्नको लागि अखण्ड ज्योतीबाट पनि उत्साह, पथप्रदर्शन तथा सहयोग पाइन्छ ।

अभियान एकबर्षमा पुरा हुन्छ । साधनाको महानतालाई हेर्दा यति समय कुनै धेरै समय होइन । यस तपस्याको लागि कसैको पनि मनमा उत्साह छ भने यस्को शुभारम्भ गरि दिनुपर्दछ । अगाडी गएर गायत्री माताले स्वयम् सम्हाली दिनुहुन्छ । यो त निश्चित छ शुभारम्भको परिणाम शुभ नै हुन्छ ।

गायत्री वन्दना

ॐकाररूपा त्रिपदा त्रयी च, त्रिदेव वन्द्या त्रिदेवाधिदेवी ।
त्रिलोककर्मी त्रितयस्य भर्त्री त्रैकालिकी संकलनाविधात्री ॥ ॥१॥

त्रैगुण्यभेदात् त्रिविधस्वरूपा, त्रैविध्ययुक्तस्य फलस्य दात्री ।
तथापवर्गस्य विधायिनी त्वं, दयार्द्रदक्कोण विलोमनेन ॥ ॥२॥

त्वं वाङ्मयी विश्ववदान्यमूर्ति, विश्वरूपापि हि विश्वगर्भा ।
तत्त्वात्मिक तत्त्वपरात्परा च, दृक तारिका तारकशंकरस्य ॥ ॥३॥

विश्वात्मिके विश्वविलासभूते, विश्वाश्रये विश्वविकाशधामे ।
विभूत्यधिष्ठात्री विभूतिदात्री पदे त्वदीये प्रणतिर्मदीया ॥ ॥४॥

भोगस्य मोक्त्री करणस्य कर्त्री, धात्वाव्यायप्रत्ययलिंगशुन्या ।
ज्ञेया न वेदैर्न पुराणभेदै, र्ध्येया धिया धारणयादिशक्ति ॥ ॥५॥

नित्या सदा सर्वगताऽप्यलक्ष्या, विष्णोर्विधेः शंकरतोऽप्यभिन्ना ।
शक्तिस्वरूपा जगतोऽस्य शक्ति , र्ज्ञातुं न शक्या करणादिभित्वम् ॥ ॥६॥

त्यक्तस्त्वयात्यन्तनिरस्तबुद्धि, र्नरो भवेद् वैभवभाग्यहीनः ।
हिमालयादप्यधिकोन्नतोऽपि, जनैस्समस्तैरपि लंघनीयः ॥ ॥७॥

शिवे हरौ ब्रह्मणि भानुचन्द्रयो, श्चराचरे गोचरके ऽप्यगोचरे ।
सुक्ष्मातिसुक्ष्मे महतो महत्तमे, कला त्वदीया विमला विराजते ॥ ॥८॥

सुधामरन्दं तव पादपद्मं, स्वे मानसे धारणया निधाय ।
वुद्धिर्मिलिन्दीभवतान्मदीया, नातः परं देवी वरं समिहे ॥ ॥९॥

दीनेषु हीनेषु गतादरेषु, स्वाभाविकी ते करूणा प्रसिद्धा ।
अतः शरण्ये शरणं प्रपन्नं, गृहाण मातः प्रणयाञ्जलिं मे ॥ ॥१०॥

!!! समाप्त !!!

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

गायत्री महा-विज्ञान

तृतीय भाग

भूमिका

गायत्रीको पाँच मुख र दश हात भएको वर्णन अनेक ठाउँहरूमा आउँदछ । त्यस्तै अनेक तस्वीर एवम् मूर्तिहरू पनि पाईन्छन् । यो अनेक मुख र अनेक हातहरूले साधारण पाठकको लागि रहस्यको विषय हुन्छ, जस्लाई खोल्न नसक्दा उनिहरू गायत्री विद्या जस्तो सुदृढ विज्ञानलाई समेत साम्प्रदायिक कथा-कुथुङ्गिको थान्कोमा राखिदिन्छन् र त्यसको महत्वको गंभिरतामा शंका गर्न थाल्दछन् ।

यस पुस्तकको रचना नै त्यस रहस्यलाई बताउँनको लागि भएको छ । गायत्रीको पाँचमुख, आत्माको पाँचकोषका आवरणहरू हुन् । अन्यमय-कोष, प्राणमय-कोष, मनोमय-कोष, विज्ञानमय-कोष र आनन्दमय-कोष यी पाँच आत्माको आवागमनको कैद तथा छुट्कारको त्यस्ता ढोकाहरू हुन्, जस्तो मानिसको शरीरमा सास आउँन-जानको लागि नाकमा दुईवटा प्वालहरू हुन्छन् । पाँचमुखको चित्रणमा योग विद्याका ती गुप्त विज्ञान र विधानहरू दिइएको छ, जस्मा पशु जस्ताले पनि परम-पद तथा परम-लक्ष्यलाई पाउँन सक्दछन् ।

गायत्रीको दश हातहरू, जीवनको दश शुलहरूको दुखःकष्ट निवारण गर्ने महाशक्ति हुन्, जसको शीरमाथी माताको यी दश हातहरूबाट वरदान पाएका छन्, उनीहरूले सबै प्रकारको दुःखहरूबाट छुट्कारा पाउँदछन् ।

यस पुस्तकमा गायत्रीको पाँचमुख र दश हातहरूको रहस्य, गायत्री-मंजरीको आधारमा संझाउँदै त्यस महाविद्याको तत्वज्ञानहरूमा प्रकाश पार्ने प्रयत्न भएको छ । यस्का साथै समुचित अनुभव हुनाले पुस्तकको उपयोगीतामा हामी सहज हुन सक्दछौ ।

श्रीराम शर्मा आचार्य

गायत्रीको पाँच मुख

गायत्रीलाई पंचमुखी भनिएको छ । पंचमुखी शंकर भैं गायत्री पनि पंचमुखी हुन् । पुराणहरूमा यस्तो वर्णन कैयौं ठाउँमा आएका छन्, जस्मा वेदमाता गायत्रीलाई पाँचमुखी भनिएको छ । धेरै मुख, धेरै हात-खुट्टा भएको देवताहरू हुनु कस्तो उटपटाङ जस्तो लाग्दछ । त्यसैले धेरैले यस संवन्धमा संदेह प्रकट गर्दछन् । चारमुख भएको ब्रह्माजी, पाँचमुख भएको शिवजी, छमुख भएको कुमारजी छन् । चारहात भएका विष्णु, आठहात भएकी दुर्गा, दशहात भएका गणेश प्रसिद्ध छन् । सहस्रबाहुको हजार हात र ईन्द्रको हजार आँखा भएको वर्णन पनि छन् ।

यो प्रकट छ कि अन्य भनाईहरू एवम् रहस्यहरू बडो आकर्षक र मनोरंजक हुन्छन्, यसलाई सोद्धा र उत्तर दिंदामा रहस्योद्घाटनलाई एउटा विशेष महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रकृयाको बिकाश हुन्छ । साना बच्चाहरूले जुक्तिहरू (पहेलिहरू) सोध्दछन् तब उनिहरू त्यस विलक्षण प्रश्नको उत्तर खोज्नमा आफ्नो बुद्धिलाई टाढा-टाढासम्म दौडाउँछन् र त्यसमा आफ्नो बुद्धिलाई खर्च गर्दछन् । उत्तर दिन सकेनन् भने उनीहरू उदास हुन्छन् । यसप्रकार सिधा-साधा प्रश्नको अपेक्षा टेढा-मेढा समस्यायुक्त प्रश्नलाई जुक्तिद्वारा हल गर्नाले बालकहरूले बौद्धिक बिकाश र मनोरंजन दुबै प्राप्त गर्दछन् ।

देवताहरूको धेरै अंगहरूको रहस्य

देव तथा दानवहरूको धेरे मुख र धेरै अंग पनि यस्तै रहस्यमय पहेलीहरू हुन् जसमा तत् सम्बन्धि प्रमुख तथ्यहरूको रहस्य समाबेश भएका छन् । त्यसलाई उस्ले सोच्दछ यस्तो बिचित्रता किन भयो ? यस पहेलीलाई हल गर्न जब उस्ले अन्वेषण गर्दछ तब थाहाँ पाउँछ कि यस बहानामा उस्को ध्यान पनि रहस्यमय कुरापट्टी जादैनथ्यो र त्यस अमुल्य जानकारीबाट बंचित हुन्थ्यों । पहेलीको उत्तर बालकहरू यस्तो दृढतापूर्वक संभिन्छन् कि उनिहरूले त्यसलाई कहिल्यै पनि बिर्सदैनन् । आध्यात्मिक कक्षाको विद्यार्थीहरूले पनि धेरै मुख भएको देवताहरूको बारेमा जान्न उत्सुक हुन्छन् र उनिहरूलाई अद्‌भुत कुराहरू सहजै बिदित हुन्छ । जसले त्यस दिव्य महा-शक्तिसँग संबन्ध राखेको हुन्छ ।

यी सबै कुरालाई यहाँ वर्णन गर्न सकिदैन, त्यसकारण यसलाई पछि कुनै अवसर पाएमा सबै देवताहरूको आकृतिको बारेमा बिस्तारपूर्वक बताउने छु, जस्तो कि हनुमानको पुच्छर, गणेशको सुढ, ह्यग्रीवको घोडा जस्तो मुख, ब्रह्माको चार-चार मुख, दुर्गाको आठ हात, शिवको तीन आँखा, कार्तिकेयीको छह मुख र त्यसै गरि यी देवताहहरूको मुसा, मयुर, गोरू, सिंह आदि बाहनहरूको पनि त्यस्तै रहस्यहरू छन् । यसको बिस्तृत बिवेचना फेरी कुनै बेला गरौला । यहाँ त केवल गायत्रीको पाँच मुख बारे नै वर्णन गरिन्छ ।

गायत्री सुव्यबस्थित धार्मिक जीवनको अबिछिन्न अंग हो । त्यसलाई राम्ररी बुझ्नु, त्यसको मर्म, रहस्य, तथ्य र उपकरणहरूलाई बुझ्नु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । डाक्टर, इन्जिनियर, यन्त्रवीद, सिकर्मी, रंगकर्मी, हलुवाई, वाडा, दमाई, कसाई, कुम्हाल, जुलाहा, नर्तक, कथावाचक, अध्यापक, गायक, किसान आदि सबै बर्गका कार्यकर्ताहरूले आ-आफ्नो कामको बारेमा न्युनाधिक जानकारी राख्दछन् र प्रयोग, बिधि, हानी तथा लाभको कारणहरू समेत बुझ्दछन् । गायत्री विद्याको जिज्ञासु र प्रयोक्तलाई पनि आफ्नो बिषयमा राम्ररी जानकारी हुनुपर्दछ । अन्यथा सफलता प्राप्त गर्न सकिदैन । ऋषिहरूले गायत्रीको पाँचमुख भएको बताएर हामीलाई यो भन्न खोजेका छन् कि यो

महा-शक्ति अन्तर्गत पाँच तथ्यहरू लुकेर बसेका छन् जस्लाई बुझ्न र ठीक प्रकारसँग अवग्रहण गरेर संसार सागरको सवै दुःख र कठिनाईहरूबाट पार हुन सकिन्छ ।

गायत्रीको पाँच मुख भन्नु वास्तवमा त्यसको पाँच भागहरू हुन् :- (१) ॐ, (२) भूः भुवः स्व, (३) तत्सवितुर्वरेण्यं (४) भर्गोदेवस्य धीमहि (५) धियो यो नः प्रचोदयात् । जनैमा पनि पाँच भाग र तीन डोरा छन् साथै चारौ मध्य ग्रन्थि र पाँचौ ब्रह्म ग्रन्थि हुन्छन् । पाँचवटा देवता प्रसिद्ध छन् ॐ अर्थात गणेश, व्याहुति अर्थात भवानी, गायत्रीको प्रथम चरण ब्रह्मा, दितिय चरण विष्णु र तेस्रो चरण महेश हुन् । यी पाँच देवताहरूलाई गायत्रीको प्रमुख शक्ति-पुञ्ज भन्न सकिन्छ ।

गायत्रीको यी पाँच भागहरूमा ती सन्देशहरू लुकेका छन् जसले मानव जीवनको बाहिरी तथा भित्री समस्यालाई हल गर्न सक्दछन् । म के हो ? कुन कारणले जीवन धारण गरेको हो ? मेरो लक्ष्य के हो? अभावग्रस्त र दुःखी हुनुको कारणहरू के-के हुन् ? संसारिक संपदाहरूको तर्फ र आत्मिक शाक्तिलाई कसरी पाउँन सकिन्छ ? कुन बन्धनले हामीलाई जन्म मरणको चक्रमा बाँधेको छ ? कुन उपायले त्यसबाट छुटकारा पाउँन सकिन्छ ? अनन्त आनन्दको उद्‌गम कहाँ छ ? विश्व के हो ? संसारसँग हाम्रो के कस्तो संबन्ध छ ? जन्म मृत्युको डरबाट कसरी पार पाउँने ? आदि जटिल प्रश्नहरूको सख्त उत्तर उपर्युक्त पंचक शब्दहरूमा निहीत छन् ।

गायत्रीको पाँच मुखले असंख्य सुक्ष्म रहस्य र तत्वहरूलाई आफुभित्र समाहित गरेको छ । त्यसलाई जान्नासाथ मानिस यति तृप्त हुन्छ कि त्यसभन्दा बढी जान्ने उसमा चाहना नै हुदैन । महर्षि उछालकले यस विद्यालाई प्रतिष्ठा गर्नु भएको थियो, जस्लाई जानेपछि अरू कुनै कुरा बुझ्नको लागि बाँकी हुदैन् र त्यो विद्या भनेको गायत्री विद्या हो । चार वेद र पाँचौ यज्ञ यो पाँचै गायत्रीको पाँच मुखहरू हुन्, जसमा समस्त ज्ञान-विज्ञान र धर्म-कर्म वीजरूपमा केन्द्रिभूत भईरहेका हुन्छन् ।

मानव शरीर पाँच तत्वहरूबाट बनेको छ र आत्माको पनि पाँचै कोष छन् । माटो, पानी, हावा, आगो र आकाशको संमिश्रणबाट शरीर बन्दछ । गायत्रीका पाँच मुख भएको भनिन्छ, यो शरीर केही होईन, केवल पंचभूतको जड् र परमाणुहरूको संमिश्रण मात्र हो । यो हाम्रो लागि अत्यन्त उपयोगी हतियार, सेवक एवम् बाहनहरू हुन् । आफुलाई शरीर संझनु ठुलो भूल हो । यसै भूलको नामलाई माया वा अज्ञान भन्दछन् । शरीरको र संसारको वास्तविक रूप बुझेपछि जीब मोह-निन्द्राबाट उठेर संचय, स्वामित्व एवम् भोगहरूको बाल कृडाबाट बिमुख भएर आत्म कल्याणतिर लाग्दछन् । पाँच मुखको संदेश एउटा यो पनि हो कि पंचतत्वबाट बनेको पदार्थलाई केवल उपयोगको वस्तु संझनु पर्दछ । त्यसमा लिप्त, तन्मय, आसक्त एवम् मोहग्रस्त हुनु हुदैन ।

गायत्रीको पाँच मूखहरूबाट पञ्चकोषहरूको संकेत

पाँच मुखको आर्को संकेत आत्माको कोषतर्फ हो । जसरी शरीरमा गंजी, लवेदा, सुरूवाल, कोट, ओभरकोट, आदि उपर-थुपर कपडाहरू लगाइन्छ, त्यसैगरी आत्मालाई पनि पंचकोषको आबरणहरू छन् । यी कोषहरू हुन् - अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, र आनन्दमय कोष । यी पाँच कोषहरूको किला भित्र जीवात्मा बन्दी बनेको छ । जब यसको ढोकाहरू खुल्दछन् तब आत्मा बन्धनमुक्त हुन्छ । त्यसो त गायत्रीको पाँच मुखहरूमा अनेक पंचकहरूको अद्‌भुत रहस्यहरू लुकेर रहेका छन् तर ती सबैको चर्चा यस पुस्तकमा वर्णन गर्न सकिदैन । यहाँ त हामी केवल पाँच कोषहरूको मात्र चर्चा गर्नेछौ । कोष भनेको भण्डार, खजाना वा ढुकुटीहरू हुन् । आत्मासँग पाँच ढुकुटीहरू छन् । यसमा बहुमुल्य संपदाहरू भरिएर रहेका छन् । जसरी कुवेर, धनीहरू आफुसँग भएको नोट रूपैया, सुन चादी, जवहारत, हुण्डी, चेक आदि राख्नको लागि अलग-अलग ठाउ बनाउँदछन् त्यसैगरि आत्मासँग पनि पाँच बिभिन्न ढुकुटीहरू

छन् । सिद्ध गरिएको पाँच कोषहरूबाट यस्तो अगणित संपदा, सुख सुबिधाहरू पाईन्छन् जस्लाई पाएर यसै जीवनमा स्वर्गिय आनन्दको उपलव्धी प्राप्त हुन्छ । योगीजनहरू त्यसलाई प्राप्त गर्न तप गर्दछन् र देवताहरू त्यस आनन्दको लागि मानिस जुनी धारण गर्न लालयित हुन्छन् । कोषहरूको सदुपयोग अनन्त आनन्दको उत्पादक हो र त्यसको दुरूपयोग पाँच व्युहहरूको कैदंखानाको बन्धन जस्तै बन्दछ ।

पंचकोषको उपहार प्रभुले हाम्रो अनन्त सुख सुबिधार्थ दिनुभएको छ । यीनै पाँच सवारीहरू हुन् जुन अनिष्टरूपी शत्रुहरूको बिनास् र आत्मा संरक्षणको लागि अति नै उपयोगी सिद्ध भएका छन् । यी पाँच शक्तिशाली सेवक छन् जो सधै हाम्रो आज्ञापालन गर्न तयार भएर बसेका हुन्छन् । यस पाँच ढुकुटीहरू अपार संपदाले भरिएको छ । यो पंचामृतको स्वाद जस्तै भएकोले यसलाई चाख्नाले मात्र पनि यसको भक्त आत्माले हमेसा तन धारण गर्दछ ।

बिग्रेको अमृत बिष बन्दछ । स्वामी भक्त कुकुर बौलाहा भएमा त्यसले आफ्नै स्वामीलाई संकटमा पार्न सक्दछ । सडेको अन्नलाई बिष्टा भनिन्छ । जीवनको आधार रगत जब सड्न थाल्दछ तब दुर्गन्धयुक्त पिप बन्दछ र पिलोको रूपमा देखापर्दछ । पंचकोषको बिकृत रूप पनि हाम्रो लागि यस्तै दुःखदायी हुन्छन् । नाना प्रकारको पाप, ताप, क्लेश, दुःख, दुर्भाग्य, चिन्ता शोक, अभाव दरिद्रता, पिडा र बेदनामा छटपटाउँनाले मानिस यसको शिकार बन्दछ । सुन्दरता र दृष्टि, ज्योतीको केन्द्र, आँखामा जब बिकृति आउँछ तब दुख्न थाल्दछ, र सुन्दरता समेत हराउँछ र त्यसको ठाउँमा पट्टि बाधेर झुत्रो बाध्नु पर्ने हुन्छ । सुन्दर दृष्य देखेर मनोरंजन गर्नु सट्टा दुःख र पिडायुक्त भएर छटपटाउँनु पर्दछ । आनन्दको उद्गम् यी पंचकोषमा हुने बिकृतिहरूले पनि जीवनलाई त्यसै गरि दुःखी बनाउँछ, अन्यथा ईश्वरको राजकुमार जुन दिव्य रथमा बसेर जुन नन्दन बनमा आएका छन्, त्यसमा आनन्द नै आनन्द प्राप्त गर्नु पर्दछ । दुःख दुर्भाग्यको कारण यस विकृतिको अतिरिक्त अरू केही पनि हुन सक्दैन ।

पाँच तत्व, पंचकोष, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच प्राण, पाँच उप-प्राण, पाँच तन्मात्रा, पाँच यज्ञ, पाँच देव, पाँच योग, पाँच अग्नि, पाँच अंग, पाँच बर्ण, पाँच स्थिति, पाँच अबस्था, पाँच शूल, पाँच क्लेश आदि अनेक पंचक गायत्रीको पाँच मुखबाट संबन्धित छन् । त्यसलाई सिद्ध गर्ने मानिस, ऋषि, राजर्षी, ब्रह्मर्षि, देवर्षि आदि हुन्छन् । आत्म उन्नतिको लागि पाँच कक्षा र पाँच भूमिकाहरू छन् । त्यसमा जसले जुन स्तरको भूमिका उत्तिर्ण गर्दछ, त्यो त्यही श्रेणीको ऋषि बन्दछ । कुनैबेला सुमेरू पर्वत ऋषिहरूको भूमि थियो । त्यहाँ ऋषिहरू भन्दा कम ज्ञान भएको व्यक्ति कोही पनि थिएनन् तर आज मानिसहरूले त्यस पंचायतको तिरस्कार गरेको हुनाले त्यसरी सुसज्जित भएर रहेको घर नराम्रोसँग प्रपंचमा फसेर पाँच क्लेशहरूबाट पिडित छन् ।

अनन्त आनन्दको साधना

तैत्तिरियोपनिषदको तेस्रो वल्ली (भृगुवल्ली) मा एउटा बडो महत्वपूर्ण कथा आउँछ । त्यसमा पंचकोषहरूको साधनामा मार्मिक प्रकाश पारिएको छ । बरूणको छोरा भृगुले आफ्ना पिताको नजिक गएर प्राथाना गरे की *'अधिह्रि भगतो ब्रह्मेति'* अर्थात हे भगवान् मलाई ब्रह्म-ज्ञानको शिक्षा दिनुहोस् ।

बरूणले उत्तर दिनुभयो - *'यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति यत्प्रयन्त्य भिसंविशंति तद्विजिज्ञासस्व तद्ब्रह्मेति'* अर्थात हे भृगु जसबाट समस्त प्राणिहरू उत्पन्न हुन्छन्, उत्पन्न भएर जीवित रहन्छन् र अन्तमा बिलिन हुन्छन् तिमी त्यस ब्रह्मलाई ईच्छा गर । पिताको आदेश पाएर छोराले त्यस ब्रह्मलाई जान्न तप गर्न आरम्भ गरे । दिर्घकालसम्म तप गरेर भृगुले

अन्यमय जगत (स्थुल संसार) मा. फैलिएको ब्रह्म बिभूतिलाई थाहाँ पाएर आफ्ना पिताकहाँ गए ।

बरूणले फेरी भृगुसँग भने *'तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व तपो ब्रह्मेति'* अर्थात हे पुत्र ! तिमी तप गरेर ब्रह्मलाई जान्ने प्रयास गर किनंकी ब्रह्मलाई तपद्वारा नै जान्न सकिन्छ । भृगु फेरी तपस्या गर्न जानुभयो र *'प्राणायाम जगत'* ब्रह्म बिभूतिलाई प्राप्त गरे । त्यसलाई ब्रह्मविभूती हो भन्ने बुझ्नुभयो र पिताकहाँ गएर सो कुरा भन्दा उहाँले फेरी तप गरि ब्रह्मलाई खोज्न जाँउ भन्नुभयो र पुनः तपबाट ब्रह्मलाई *'विज्ञानमय'* जानेर पितालाई भन्दा पुनः ब्रह्म खोज्न तप गर्नु भनेपछि फेरी भृगुले तप गर्नुभयो र ब्रह्मलाई *'आनन्दमय'* जान्नुभयो ।

आनन्दमय जगतको अन्तिम खुडकिलामा पुग्नाले कसरी पूर्ण ब्रह्मज्ञान प्राप्त हुन्छ यसको वर्णन गर्दै तैत्तरियपनिषदको छैटो मन्त्रमा उल्लेख भएको छ ।

"आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् । आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । आनन्देन जातानि, जीवन्ति । आनन्दं प्रयन्त्यमिसंविशन्तीति । सैषा भार्गवी वारूणी विद्या । परमेव्योमेन् प्रतिष्ठिता"

भृगुले आनन्दलाई नै ब्रह्म भनेर जाने । आनन्दबाट सबै प्राणीहरू उत्पन्न हुन्छन् र आनन्दमै विलिन हुन्छन् । उपनिषदकारहरूले माथिको कथनमा ब्रह्मानन्द, आत्मानन्दमा नै ब्रह्मज्ञानको अन्तिम लक्ष हुन्छ भनेका छन् । आनन्दमय जगतको कोषमा पुग्नको लागि तप गर्ने संकेतहरू छन् । कोषको सोपान (सिढी) हरू जसरि पार हुन्छ त्यसरि नै ब्रह्मा प्राप्तिको नजिक पुगिन्छ । अगाडी भनिन्छ :–

"स य एवंवित् अस्माल्लोकात्प्रेत्य । एतमन्नमयामात्मानमुपसंक्रामति, एतं प्राणमयमात्मानमुपसंक्रामति एतं मनोमयमात्मानुपसंक्रामति । एतं विज्ञानमयमात्मानमुपसंक्रमति, एतमानन्द-मयमात्मानमुपसंक्रामति । इमाँल्लोकान्कामान्नी कामरूप्यनुंसंचरन् । एतत्सामगायन्नास्ते"।

यसप्रकार जुन मानिसले ब्रह्मज्ञानलाई प्राप्त गर्दछ उस्ले अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष विज्ञानमय कोष आदिलाई पार गर्दै आनन्दमय कोषलाई समेत पार गरि इच्छानुसारको भोग र रूप लिने हुन्छ तथा यी सबै लोकहरूलाई बिचरण गर्दै यस सा्मलाई गायन गर्दै रहन्छ ।

जीवनको लक्ष यस्तै हुनुपर्दछ कि ब्रह्मरूपी आनन्दलाई प्राप्त गर्न सकियोस्, न कि क्षण-क्षणमा अभाग्य, दुःख, दरिद्र र दुर्भाग्यको अनुभव गर्नुपरोस् । जीवनलाई मानिस संसारिक सुविधाहरूको संचयमा लगाउँछन् तर त्यसलाई भोग्नु अगाडी नै यस्ता समस्याहरू खडा हुन्छन् कि त्यस अभिलाषित सुख जब प्राप्त हुन्छ तब त्यसमा कुनै सुख हुदैन । सारा प्रयत्नहरू मृगतृष्णा जस्तो भएर व्यर्थैमा समय गएको भान हुन्छ ।

संसारको पदार्थहरूमा जत्ति सुखहरू छन् त्यसभन्दा धेरै गुना सुख आत्मिक उन्नतीमा छ । स्वस्थ पंचकोषबाट सम्पन्न आत्मा जब आफ्नो वास्तबिक स्वरूपमा पुग्दछ तब त्यस्बाट भन्न वा व्यक्त गर्न नसकिने आनन्दहरू प्राप्त हुन्छन् । यस्तो अनुभव हुन्छ कि ब्राह्मी स्थितिको जस्तो मुल्य र महत्व हुन्छ । विज्ञ मानिसहरूले यस्तो पनि भन्दछन् कि संसारमा क्षुद्र सुखको अपेक्षा असंख्य गुना सुख आत्मानन्द प्राप्त गर्न सकिने भएकोले अधिकतम त्याग एवम् तप गर्नमा कुनै संकोच गर्न हुदैन ।

तैत्तरियोपनिषदको भृगुवल्लमा आनन्दको व्याख्या गर्दै भनिएको छ कि यदि कुनै मानिस पूर्ण स्वस्थ, सुशिक्षित, गुणवान, सामर्थ्यवान, सौभाग्यवान एवम् समस्त संसारको धन-संपत्तिको स्वामि होस् तव उसलाई जुन आनन्द हुन सक्दछ, त्यसलाई मानवि आनन्द भनिन्छ । त्यसभन्दा करोडौ र

अरबौं गुना बढी आनन्दलाई ब्रह्मानन्द भनिन्छ । ब्रह्मानन्दको यस्तो वर्णन *शतपथ ब्राह्मण १४/७/३१* मा र *बृहदारण्यक उपनिषद ४/३/३३* मा पनि आउँछ ।

पंचमुखी गायत्रीको साधना पंचकोषको साधना हो । एक-एक कोषको एक-एक ब्रह्म-बिभूतीहरू छन् । ति ब्रह्म-विभूतीहरू त्यस्ता भऱ्याङ्गका खुडकिलाहरू हुन, जसले साधकको लागि सुखको स्वाद गराउँदै आर्को खुडकिला उक्लिन अग्रसर गराउँदछ ।

मानव जीवन यस्तो बहुमुल्य संपदा हो जुन किरा-फटयांग्राहरूको जस्तो जीवन व्यतित गर्नको लागि होइन, चौरासी लाख जुनीको परिभ्रमण गर्दै मानिसको शरीर बडो मुस्किलले पाईन्छ । त्यसलाई तुच्छ स्वार्थमा होइन कि परम स्वार्थमा लगाउँनुपर्दछ । गायत्री साधना यस्तै परमार्थ हो, जसले आफ्नो व्यक्तिगत साथै सामाजिक जीवनलाई समेत सुख शान्ति र समृद्धिबाट भरिदिन्छ ।

अगाडीका पानाहरूमा वेदमाता जगतजननी आदिशक्ति गायत्रीको पाँच मुखहरूको उपासनाको आत्माको पाँच कोषहरूको साधनाको बिधान भनिन्छ । भृगुको समान जसले तपश्चर्या गर्दछ, उनिहरू नै ब्रह्मा प्राप्तिका अधिकारी हुन्छन् । यदि बिचार गरेको खण्डमा यो आश्चर्यको विषय हुन सक्छ कि यस्तो साधना सुलभ हुँदा पनि मानिसले केवल पेट भर्न र निकृष्ट भोग गर्नमा लागिरहनु अथवा यस भन्दा पनि तल झरेर छल, कपट, चोरी, हत्या आदि जस्तो जघन्य कृत्य गरेर नरकबास दण्डको भागीदार हुने काम किन गर्दछन् ? ईश्वरले हामीलाई यस कार्यभूमिमा मुख्यतः यसकारणले पठाएका हुन् कि हामीबाट सत्कर्म र सात्विक साधना तथा उपासनाबाट दैवी मार्गमा अग्रसर भएर जीवनलाई उच्च स्तरको बनाउँदै आफ्नो महान लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न सकियोस् । दैवीमार्ग अपनाउँन र जीवनलाई शुद्ध, पबित्र, परोपकारमय बनाउँनको लागि यस्तो कुरा छैन जसले हाम्रो प्रगतिमा वाधा स्वरूप सिद्ध गरोस् । गरिब भन्दा गरिब र संसारिक साधनबाट रहित व्यक्तिले पनि यसलाई अपनाउँन सक्दछ र गायत्री उपासना तथा सेवामय जीवनद्वारा निरन्तर मास्तिरको खुडकिला चढेर उच्चतम शिखरसम्म पुग्न सक्दछन् । यसको लागि मुख्यतः श्रद्धा, लगन, दृढता र आत्मविश्वासको आवश्यकता पर्दछ । जस्लाई मानिसले अभ्यासद्वारा प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

गायत्री मञ्जरी

'गायत्री मञ्जरी' को नेपाली अर्थ सहित तल व्याख्या गरिएको छ :-

एकदा तु महादेवं कैलाशगिरिसंस्थितम् ।
पप्रच्छ पार्वती देवी वन्द्या विबुधमण्डलैः । ॥१॥

एकपटक कैलाश पर्वतमा बिराजमान देवताहरूका पूज्य देवादिदेव महादेवसँग बन्दनीय पार्वतीले सोध्नु भयो -

कतमं योगमासीनो योगेश त्वमुपाससे ।
येन हि परमां सिद्धिं प्राप्नुवान् जगदीश्वर । ॥२॥

हे संसारका स्वामी योगेश्वर महादेव ! तपाई कसको योगको उपासना गर्नुहुन्छ ? जसले गर्दा तपाईले परम सिद्धि प्राप्त गर्न सफल हुनुभयो ।

श्रुत्वा तु पार्वती वाचं मधुसिक्तां श्रुतिप्रियाम् ।
समुवाच महादेवो विश्वकल्याणकारकः । ॥३॥

पार्वतीको कर्णप्रिय एवम् मधुर बाणीलाई सुनेर विश्वलाई कल्याण गर्ने महादेवबाट आज्ञा भयो -

महद्रहस्यं तद्गुप्तं यत्तु पृष्ठं त्वया प्रिये ।
तथापि कथायिष्यामि स्नेहात्तत्वामहं समम् ॥ ॥४॥

हे पावती ! तिमीले अत्यन्त गुप्त र गुह्य रहस्यबारे सोध्यौ स्नेहको कारण ती रहस्यहरू म तिमीलाई भन्दछु ।

गायत्री वेद मातास्ति साद्या शक्तिर्मता भुवि ।
जगतां जननी चैव तामुपासेऽहमेव हि ॥ ॥५॥

गायत्री वेदमाता हुन् । उन्लाई पृथ्वीमा आद्यशक्ति मानिन्छ र साथै उनी जगत्माता पनि हुन् । त्यसैले म सधै उन्कै उपासना गर्दछु ।

यौगिकानां समस्तानां साधनानां तु हे प्रिये ।
गायत्र्येव मता लोके मूलाधारो विदांवरैः ॥६॥

हे प्रिये समस्त यौगिक साधनाको मुलाधार बिद्वानहरूले गायत्रीलाई नै मान्दछन् ।

अति रहस्यमचयेषा गायत्री तु दश भुजा ।
लोकेऽति राजते पंच धारयन्ति मुखानि तु ॥ ॥७॥

दश हात भएकी अति रहस्यमयी गायत्री संसारमा पंचमुखी भई अत्यन्त शोभित देखिन्छिन् ।

अति गूढानि संश्रुत्य वचनानि शिवस्य च ।
अति संबृद्ध जिज्ञासा शिवमूचे तु पार्वती ॥ ॥८॥

शिबको अत्यन्त गुढ बचनहरू सुनेर अतिशयी जिज्ञासा भएको पार्वतीले फेरी शिबसँग प्रश्न गर्नुभयो ।

पंचास्य दशवाहुनामेतेषां प्राणवल्लभ ।
कृत्वा कृपां कृपालो त्वं किं रहस्यं तु मे वद ॥ ॥९॥

हे प्राणवल्लभ ! कृपा गरी यस पाँचमुख र दश हातहरूको रहस्य प्रष्टसँग बताईदिनु होस् ।

श्रुत्वा त्वेतन्महादेवः पार्वतीवचनं मृदु ।
तस्याः शंकामपाकुर्वन् प्रत्युवाच निजां प्रियाम् ॥ ॥१०॥

पार्वतीका मधुर बाणी सुनेर महादेवले पार्वतीको शंका समाधान गर्नको लागि भन्नुभयो ।

गायत्र्यास्तु महाशक्तिर्विद्यते या हि भूतले ।
अनन्य भावतो ह्यास्मिन्नोतप्रोतोऽस्ति चात्मनि ॥ ॥११॥

पृथ्विमा गायत्रीको जुन शक्ति छ त्यही शक्ति यस आत्मामा अनन्त भावले ओत-प्रोत भई रहेका छन् ।

विभर्ति पंचावरणान् जीवः कोषास्तु ते मताः ।
मुखानि पंच गायत्र्यास्तानेव वेद पार्वती ॥ ॥१२॥

जीवले धारण गरेको पाँच आबरणलाई कोष भनिन्छ । हे पार्वती ! गायत्रीको पाँच मुख तिनै कोषहरू हुन् ।

विज्ञानमयान्नमय-प्राणमय-मनोमयाः ।
तथानन्दमयश्चैव पंच कोशाः प्रकीर्तिताः ॥ ॥१३॥

पाँच कोषहरू अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमयलाई भनिन्छ ।

एष्वेव कोशकोशेषु ह्यनन्ता ऋषि सिद्धयः ।
गुप्ता आसाद्य या जीवो धन्यत्वमधिगच्छति ॥ ॥१४॥

यस कोषरूपी भण्डारमा अनन्त ऋद्धि-सिद्धिहरू छन् जस्लाई पाएर जीव धन्य बन्दछ ।

यस्तु योगीश्वरो ह्येतान् पंच कोषन्नु वेधते ।
स भवसागरं तीर्त्वा बन्धनेभ्यो विमुच्यते ॥ ॥१५॥

जुन योगीले यो पंचकोषलाई छिचल्दछ, उसले भवसागरलाई पार गरी परम गति प्राप्त गर्दछ ।

गुप्तं रहस्यमेतेषां केषाणां योऽवगच्छति ।
परमां गतिमाप्नोति स एव नात्र संशयः ॥ ॥१६॥

जसले यस कोषहरूको गुप्त रहस्यलाई जान्दछ त्यसले परम गतिलाई प्राप्त गर्दछ ।

लोकानां तु शरीराणि ह्यन्नादेव भवन्ति नु ।
उपत्यकासु स्वस्थं च निर्भरं वर्तते सदा ॥ ॥१७॥

मानिसको शरीर अन्नबाट बन्दछ र उपत्यकाहरूमा स्वास्थ निर्भर रहन्छन् ।

आसनेनोपवासेन तत्त्व शुद्धया तपस्यया ।
चैवान्नमयकोशस्य संशुद्धिरभिजायते ॥ ॥१८॥

आसन, उपबास, तत्व शुद्धि र तपस्याबाट अन्नमय कोषको सुद्धि हुन्छ ।

ऐश्वर्य पुरूषार्थश्च तेज ओजो यशस्तथा ।
प्राणशकत्या तु वर्धन्ते लोकानामित्यसंशयम्॥ ॥१९॥

प्राणशक्तिबाट मानिसले ऐश्वर्य, पुरूषार्थ, तेज, ओजलाई निश्चय नै प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

पंचभिस्तु महाप्राणैर्लघुप्राणैश्च पंचभिः ।
एतैः प्राणमयः काशो जातो दशभिरूत्तम्ः ॥ ॥२०॥

पाँच महाप्राण र पाँच लघुप्राणबाट उत्तम प्राणमय कोष बनेको छ ।

बन्धेन मुद्रया चैव प्राणायामेन चैव हि ।
एष प्राणमयः कोशो यतमानं तु सिद्धयति ॥ ॥२१॥

बन्ध मुद्रा र प्राणायामद्वारा यत्नशील पुरूषहरूलाई प्राणमय कोष सिद्ध हुन्छ ।

चेतनाया हि केन्द्रन्तु मनुष्याणां मनोमतम् ।
जायते महतीत्वन्तः शक्तिस्तस्मिन् वशंगते ॥ ॥२२॥

मानिसमा चेतनाको केन्द्र भएको मानिएको छ । त्यस चेतनालाई बसमा गर्नाले महान अनन्त शक्ति प्रप्त हुन्छ ।

ध्यान-त्राटक-तन्मात्राजपनां साधनैर्नन्नु ।
भवत्युज्ज्वलः कोशः पार्वत्येष मनोमयः ॥ ॥२३॥

हे पार्वती ! ध्यान त्राटक, तन्मात्रा र जपको साधनाले मनोमय कोष उज्ज्वल बन्दछ ।

यथावत् पूर्णतो ज्ञानं संसारस्य च स्वस्य च ।
नूनमित्येव विज्ञानं प्रोक्तं विज्ञानवेत्तृभिः ॥ ॥२४॥

संसारमा आफुलाई राम्ररी जान्नु नै विज्ञान हो भनि विज्ञानवेत्ताहरूले भनेका छन् ।

साधना सोऽहमित्येषा तथा वात्मानुभूतयः ।
स्वराणां संयमश्चैव ग्रन्थिभेदस्तथैव च ॥ ॥२५॥

एषां संसिद्धिभिर्नूनं यतमानस्य ह्यात्मनि ।
नु विज्ञानमयः कोशः प्रिये याति प्रभुद्धताम् ॥ ॥२६॥

सोऽअहंको साधना, आत्मानुभुति श्वरहरूको संयम र ग्रन्थिहरूको भेदन, हे पार्वती यसको सिद्धिले यत्नशील आत्माको विज्ञानमय कोषहरू प्रबुद्ध हुन्छन् ।

आनन्दावरणोन्नत्यात्यन्तशान्ति-प्रदायिका ।
तुरियावस्थितिर्लोके साधकं त्वधिगच्छति ॥ ॥२७॥

आनन्द आबरणको उन्नतिले शान्ति दिने तुरिय अबस्थालाई साधकहरूले यसै संसारमा प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

नाद विन्दु कलानं तु पूर्ण साधनया खलु ।
नन्वानन्दमयः कोशः साधके हि प्रबुद्ध्यते ॥ ॥२८॥

हे पार्वती ! नाद बिन्दु र कलाको पूर्ण साधनाले साधकमा आनन्द कोष जागृत हुन्छ ।

भूलोकस्यास्य गायत्री कामधेनुर्मता वुधैः ।
लोक आश्रयणेनामूं सर्वमेवाधिगच्छति ॥ ॥२९॥

गायत्रीलाई विद्वानहरूले पृथ्विको कामधेनु भन्दछन् यसको आश्रय लिएर सबै कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पंचास्या यास्तु गायत्र्याः विद्यां यस्त्ववगच्छति ।
पंचतत्व प्रपंचात्तु स नूनं हि प्रमुच्येते ॥ ॥३०॥

पंचमुखी गायत्री विद्या जसले जान्दछ उसले निश्चय नै यस पंचतत्वहरूको प्रपंचबाट मुक्ति पाउँदछ ।

दशभुजास्तु गायत्र्याः प्रसिद्धा भुवनेषु याः ।
पंच शुल महाशुलान्येताः संकेतयन्ति हि ॥ ॥३१॥

संसारमा गायत्रीलाई दश हात भएको भन्ने प्रसिद्धि छ । यस हातले पाँच शुल र पाँच महाशुललाई संकेत गर्दछ ।

दशभुजानामेतासां यो रहस्यं तु वेत्ति सः ।
त्रासं शुलमहाशुलानां ना नैवावगच्छति ॥ ॥३२॥

जुन मानिसले गायत्रीको दश हातहरूको रहस्यलाई जान्दछ, उसले शुल र महाशुलहरूको भयबाट मुक्ति पाउँछ ।

दृष्टिस्तु दोषसंयुक्ता परेषामवलम्बनम् ।
भयञ्च क्षुद्रता ऽसावधानता स्वर्थयुक्तता ॥ ॥३३॥

अविवेकस्तथावेशस्तृष्णालस्यं तथैव च ।
एतानि दश शूलानि शूलदानि भवन्ति हि ॥ ॥३४॥

दोषयुक्त दृष्टि, पराबलम्वन, भय, शुद्रता, असावधानी, स्वार्थिपना, अबिबेक, कोध, आलस्य, तृष्णा यी दश महाशुलहरूलाई जान्नु आवश्यक छ ।

निर्जैर्दशभुजैर्नूनं शूलान्येतानि तु दश ।
संहरते हि गायत्री लोककल्याणकारिणी ॥ ॥३५॥

संसारको कल्याण गर्ने गायत्री, आफ्नो दश हातहरूले यी दश शूललाई संहार गर्दछिन् ।

कलौ युगे मनुष्यणां शरीराणीति पार्वती ।
पृथ्वी तत्व प्रधानानि जानास्येव भवन्ति हि ॥ ॥३६॥

हे पार्वती ! कलियुगका मानिसहरूको शरीर पृथ्वी तत्व प्रधान भएकोले त्यसलाई तिमी नै राम्ररी जान्दछौ ।

सुक्ष्मतत्त्व प्रधानान्ययुगोद्भूतः तृणामतः ।
सिद्धिनां तपसामेते न भवन्त्यधिकारिणः ॥ ॥३७॥

त्यसैले अन्य युगमा जन्मेका सुक्ष्म तत्व प्रधान मानिसहरू सिद्धि र तपंका अधिकारी हुदैनन् ।

पंचांग योग संसिद्ध्या गायत्र्यास्तु तथापि ते ।
तद्युगानां सर्वश्रेष्ठां सिद्धिं संप्राप्नुवन्ति हि ॥ ॥३८॥

तैपनि उनिहरूले गायत्रीको पंचाङ्ग योगको सिद्धिद्वारा त्यस गुणहरूको सर्वश्रेष्ठ सिद्धिलाई प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

गायत्र्या वाममार्गीयं ज्ञेयमत्युच्चसाधकैः ।
उग्र प्रचण्डमत्यन्तं वर्तते तन्त्र साधनम् ॥ ॥३९॥

गायत्रीको बाममार्गी साधनालाई उच्च साधकले जान्न आवश्यक छ । त्यसको लागि साधना अति उग्र र प्रचण्ड पनि छन् ।

अतएव तु तदगुप्तं हि विचक्षणैः ।
स्याद्यतो दुरूपयोगो न कुपात्रैः कथंचन ॥ ॥४०॥

यसै कारणले विद्वानहरूले यसलाई गुप्त राखेका छन् किनकी यदि यो कुपात्रहरूको हातमा पर्‍यो भने यसको दुरूपयोग हुन्छ त्यसैले यसलाई गुप्त राखिएको हो ।

गुरूणैव पृयं विद्या तत्त्वं हृद्धि प्रकाश्यते ।
गुरूं विना तु सा विद्या सर्वथा निष्फला भवेत् ॥ ॥४१॥

हे पृये ! विद्या तत्व गुरूहरूबाट मात्र हृदयमा प्रकाशित हुन्छ । गुरू बिनाको विद्या सर्बथा निष्फल हुन्छ ।

गायत्री तु परा विद्या तत्फलावाप्तये गुरूः ।
साधकेन विद्यातव्यो गायत्री-तत्व पंडितः ॥ ॥४२॥

गायत्री परा विद्या हुन् त्यसको फल पाउँनको लागि साधकले गायत्री तत्वज्ञानको गुणलाई बरण गर्नु पर्दछ ।

गायत्री यो विजानाति सर्व जानाति स ननु ।
जानातीमां न यस्तस्य सर्वा विद्यास्तु निष्फलाः ॥ ॥४३॥

जसले गायत्रीलाई जान्यो त्यसले सबै जान्यो जसले यसलाई जान्दैन भने उस्को अन्य सबै विद्या विष्फल हुन्छ ।

गायत्र्येवतपो योगः साधनं ध्यानमच्युते ।
सिद्धिनां सा मता माता नातः किंचित् बृहत्तरम् ॥ ॥४४॥

गायत्री नै तप, योग, साधना, ध्यान आदि हुन् । उनि नै सिद्धिहरूको जननी हुन् । उनि भन्दा ठूलो यस संसारमा अरू कोहि पनि छैन ।

गायत्री साधना लोके न कस्यापि कदापि हि ।
याति निष्फलतामेतत् ध्रुवं सत्यं हि भूतले ॥ ॥४५॥

हे पार्वती ! पृथ्वीमा गायत्रीको साधना कदापि निष्फल हुदैन यो धुर्व सत्य हो ।

गुप्त मुक्तं रहस्यं यत् पार्वती त्वां पतिव्रताम् ।
प्राप्स्यन्ति परमां सिद्धिं ज्ञास्यन्त्येतत् तु ये जनाः ॥ ॥४६॥

हे परम पतिव्रता पार्वती ! जुन गुप्त रहस्य मैले तिमीलाई भने यसलाई जसले जान्दछ त्यसले परम सिद्धि पाउँछ ।

गायत्री लहरीको यो छयालिस् श्लोकहरूमा अध्यात्म विद्याको जुन सारांस सामान्य पाठकहरूको हितार्थ बर्णन गरिएको छ त्यसलाई राम्ररी मनन् गरेर त्यसबाट जुन निचोड निस्कन्छ त्यसै अनुरूप आचरण गरेमा मानिसहरूले निसंदेह यस लोक र परलोकको कष्टहरूबाट बचेर सत्पुरूषले पाउँने गतिलाई प्राप्त गर्ने अधिकारी बन्दछन् । यसमा मानव शरीर, मन, र आत्मा संबन्धि जति पनि तथ्यहरू भनिएका छन् ती सबै तर्कयुक्त, बुद्धिसंगत् तथा अनुभवद्वारा पनि सबै प्रकारबाट उपयोगी छन् ।

ज्ञान शुन्य भएको मानिसले आफुलाई केवल शरीररूप संझन्छ र त्यसलाई पालन, पोषण, भोग, सुरक्षा आदिको चिन्तामा मात्र व्यस्त हुन्छन् भने त्यस्तो मानिसलाई यसो भन्नुपर्दछ कि उ केवल पशु समान बाचिरहेको छ । यद्यपि उस्को शरीरमा हाड मासु छाला त प्रतित् हुन्छ, जसमा मल-मुत्र, रगत, बोसो जस्तो जुगुप्सा उत्पन्न गर्ने सबै पदार्थयुक्त छ तर त्यसको भित्र मन, बुद्धि र अन्तःकरण जस्तो महान तत्वहरू अव्यवस्थित छन् जस्लाई बिकसित गरेर मानिस पशु श्रेणीबाट उठेर देव श्रेणी र स्वयम् इश्वरको समकक्षको स्थितिमा पुग्न सक्दछ । गायत्री लहरीमा यस्तै तत्वहरूको जानकारी र त्यसको बिकाशको साधना सुत्रको रूपमा वर्णन गरिएको छ ।

शरीरको जुन रूपलाई हामी बाहिरी आँखाबाट देख्दछौ त्यो *'अन्नमय कोष'* अन्तर्गत पर्दछ । त्यसलाई स्थिर राख्नको लागि मानिसले खानु, पिउँनु, सुत्नु, र मल-मुत्र त्याग्ने गर्नुपर्दछ तर अधिकांश मानिसहरू यसको संबन्धमा यो पनि जान्दैनन् कि कुन प्रकारबाट स्वास्थलाई पूर्ण दिर्घजीवि, राख्न सकिन्छ । अन्नमय कोषको भित्र त्यसको अपेक्षाकृत सुक्ष्म *'प्राणमय कोष'* छ जस्लाई साधना र बिकाश गर्नाले शारीरिक अङ्गलाई आफ्नो अधिकार प्राप्त हुन्छ अनी त्यसको शक्तिलाई धेरै बढाउँन सकिन्छ । *'प्राणमय कोष'* भन्दा सुक्ष्म *'मनोमय कोष'* छ जस्लाई साधनाको माध्यमबाट मानसिक साधन र शक्तिहरूलाई केन्द्रिकरण गरेर अनेक अद्भुत कार्य गर्न सकिन्छ । यसको मुख्य साधना बिधिलाई ध्यान भनिएको छ । जसबाट अरूलाई बसमा राख्नु, पछि आउँने घटनालाई अगाडी नै जान्नु, भूत भविष्यको बारेमा ज्ञान हुनु आदि शक्तिहरू यसैमा पाइन्छ । मनोमय कोष भन्दा भित्र त्यो भन्दा पनि सुक्ष्म *'विज्ञानमय कोष'* भनिएको छ जसबाट मानिस आत्माको क्षेत्रमा पुगदछ र जीवलाई बन्धन राख्ने तीन गाढा (ग्रन्थि) हरूलाई खोल्न सक्दछन्

। अन्तमा *'आनन्दमय कोष'* आउँछ जसबाट पंचतत्वहरूले बनेको मानिस परमात्माको नजिक पुग्न थाल्दछ र समाधिको अभ्यासद्वारा मूल स्वरूपमा स्थित हुन सक्दछ ।

यसप्रकार गायत्री पंजरीको थोरै शलोकहरूमा योग शास्त्रको अत्यन्त गंभिर ज्ञान सुत्र रूपमा भनिएको छ जस्लाई गायत्री योगमा लुकेर बसेका रत्नहरूको भण्डारको साचो भन्न सकिन्छ । यसको एक-एक श्लोको बिस्तृत बिबेचना गरिएको खण्डमा त्यसबाट प्राप्त हुने बिस्तृत ज्ञानलाई प्रकाश पार्न सकिन्छ । गायत्री महाविज्ञानको यो तेस्रो खण्डको यी छयालिस श्लोकहरूको बिबेचना स्वरूप लेखिएको छ । यसबाट धेरै प्रकाश पाएर योगमार्गका साधकहरूले आफ्नो यात्रालाई सुगम र सख्त गर्न सक्दछन् ।

अन्नमय कोष र त्यसको साधना

गायत्रीको पाँच मुखमा आत्माको पाँचकोषहरू समाबेश भएका छन् जसमध्ये पहिलोको नाम अन्नमय कोष हो । अन्नको साव्दिक अर्थ हो – पृथ्वीको रस । पृथ्वीबाट जल, अनाज, फल, तरकारी, घाँस आदि पैदा हुन्छ । त्यसैबाट दुध, घ्यु मासु आदि बन्दछ । यो सबैलाई अन्न भनिन्छ । यसैद्वारा रगत र वीर्य बन्नुका साथै शरीरको पनि निर्माण हुन्छ । अन्नद्वारा नै शरीर बढ्दछ, पुष्ट हुन्छ तथा अन्तमा अन्नरूप पृथ्वी मै भष्मीभुत भएर सढेर गलेर त्यसैमा मिल्दछ । अन्नबाट उत्पन्न हुने र त्यसैमा मिलेर जाने यो शरीरलाई त्यसैकारण अन्नमय कोष भनेको हो ।

यहाँ एउटा कुरा ध्यान राख्नु जरूरी छ कि शरीर हाड मासुको पुतला जस्तो देखिन्छ, त्यो अन्नमय कोषको अधिनमा छ तर त्यसैलाई अन्नमय कोष भन्नु हुदैन । मृत्यु भएपछि शरीर नष्ट हुन्छ तर अन्नमय कोष भने नष्ट हुदैन । यो जीवसँगै रहन्छ । बिना शरीर पनि जीव भूतयोनिमा या स्वर्ग-नरकमा त्यस भोक, प्यास, जाडो, गर्मी, दुःख, कष्ट आदिलाई सहन्छ जुन स्थुल शरीरले भोगदछ या त्यससँग संवन्धित छ । यसप्रकार उसलाई ती इन्द्रिय भोगहरूको इच्छा हुन्छ जुन शरीरद्वारा मागन संभव छ । भूतहरूको इच्छा त्यस्तै आहार-बिहार गर्ने शरीरधारीको जस्तै हुन्छन् । यसबाट प्रष्ट हुन्छ कि अन्नमय कोष शरीरको संचालक, कारण, उत्पादक, उपभोक्ता आदि सबै हो तर त्यसबाट पृथक पनि छ । त्यसैलाई सुक्ष्म शरीर पनि भन्न सकिन्छ ।

रोग लागेपछि डाक्टर, बैद्य, उपचार, औषधी, इन्जेक्सन, शल्यकृया आदि प्रकृयाद्वारा ठीक गरिन्छ । चिकित्सा पद्धतीहरूको संबन्ध स्थुल शरीरसम्म मात्र सिमित छ । त्यसैले उनिहरू केवल त्यही रोगहरूलाई हटाउँन सक्दछन् जुन कि हाड, मासु, छाला आदि बिकारको कारण उत्पन्न भएको हुन्छ । तर कैयो रोगहरू त त्यस्तो पनि हुन्छन् जुन अन्नमय कोषको निबृतिको कारण उत्पन्न हुन्छ, त्यस किसिमको रोगलाई शारीरिक चिकित्सकहरूले ठीकसँग उपचार गर्न प्रायः असमर्थ हुन्छन् ।

अन्नमय कोषको स्थितिको अनुसार शरीरको ढाँचा र रङ्गरूप बन्दछ । त्यसै अनुसार इन्द्रियहरूको शक्ति हुन्छ । बच्चा जन्मदा विभिन्न प्रकारको शारीरिक अपूर्णता या बिशेषताहरू लिएर आउँछन् । कसैको शरीर जन्मेदेखि मोटो हुन्छ भने कसैको पातलो हुन्छ । आँखाको दृष्टि, बोलीको बिशेषता, बुद्धि भद्दा वा तिखो हुनु, कुनै बिशेष अंग दुर्वल वा न्युन हुनु, अन्नमय कोषको स्थिति अनुरूप हुन्छ । माता-पिताको रज र वीर्यको पनि त्यसमा केही प्रभाव पर्दछ तर बिशेषता भने आफ्नै कोषको हुन्छ । कति बालक त आफ्ना माता-पिताको अपेक्षा अनेक कुरामा धेरै नै भिन्न पनि हुन्छन् ।

शरीर अन्नबाट बन्दछ । अन्नको भित्र जीवनको सुक्ष्म तत्व हुन्छ, त्यसले अन्नमय कोषलाई बनाउँछ । जसरी शरीरमा पाँच कोषहरू छन्, त्यसरी नै अन्नमा पनि तीन कोषहरू छन्, स्थुल, सुक्ष्म र कारक । स्थुलमा स्वाद र भार, सुक्ष्ममा प्रभाव र गुण र कारक कोषमा अन्नको संस्कार रहन्छ । जिब्रोबाट केवल भोजनको स्वाद थाहाँ पाईन्छ, पेटले त्यसको भार अनुभव गर्दछ, रसमा त्यसको मादकता, उष्णता प्रकट हुन्छ । अन्नमय कोषमा त्यसको संस्कार जम्दछ । मासु आदि अनेक अभक्ष पदार्थहरू यस्तै हुन् जुन् जिब्रोलाई स्वादिलो लाग्दछ, शरीर मोटो बनाउँन पनि सहायक हुन्छ तर त्यसमा सुक्ष्म संस्कार यस्तो हुन्छ जसले अन्नमय कोषमा बिकृत्ति गरिदिन्छ र त्यसको परिणाम अदृष्य रूपबाट आकस्मिक रोगहरूको रूपमा तथा जन्म-जन्मान्तरसम्म कुरूपता अथवा शारीरिक अपूर्णताको रूपमा रहिरहन्छ । त्यसैले आत्म विद्याको ज्ञाताहरू सधै सात्विक, सुसंस्कारी, अन्नमा जोड दिन्छन्, ताकि स्थुल शरीरमा बिरामी, कुरूपता, अपूर्णता, आलस्य एवम् कमजोरीहरूको बृद्धि हुन नपाओस् । जुन मानिसले अभक्ष-कुभक्ष खान्छन् उनिहरू अहिले तत्काल त होइन पछि भविष्यमा गएर यस्ता आन्तिरिक बिकृतिहरूबाट ग्रस्त हुन्छन् जसले उनिहरूलाई शारीरिक सुखबाट बंचित राखिदिन्छ । त्यसैप्रकारले अनीतिबाट कमाएको धन वा पापको कमाई प्रकटमा आकर्षक लागे पनि त्यसले अन्नमय कोषलाई दुषित पार्दछ र अन्तमा शरीरमा बिकृति तथा चिर रोगी बनाईदिन्छ । धन सम्पन्न भए पनि त्यसले विभिन्न प्रकारको दुर्दशाहरू भोग्न बाध्य बनाएको अनेकौ उदाहरणहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा देखाईदिन्छ ।

कैयौ बिकारहरूको जड अन्नमय कोषमा अवस्थित हुन्छ । त्यसको औषधी-उपचार दवा-दारू आदिबाट हुदैन र त्यसको उपचार केवल भौतिक साधनाहरूबाट हुन्छ । जस्तो संयम, चिकित्सा, शल्यकृया, व्यायाम, बिश्राम, उत्तम आहार-बिहार, जलवायु आदिबाट शारीरिक स्वास्थमा परिवर्तन हुन सक्दछ । त्यस्तै केही यस्ता पनि प्रकृयाहरू छन् जसद्वारा अन्नमय कोषलाई परिमार्जित एवम् परिपुष्ट गर्न सकिन्छ र बिविध शारीरिक अपूर्णताहरूबाट छुट्कारा पाउँन सकिन्छ । यस्ता पद्धतिहरूमा– उपवास, आसन, तत्वशुद्धि, तपश्चर्या यी चार मुख्य छन् । यस चारवटै प्रकरणहरूको जानकारीको लागि हामी यसप्रकारले व्याख्या गर्नेछौ ।

उपवास

जसको शरीरमा मलको भाग संचित रहन्छ त्यस्ता रोगीलाई चिकित्सकले सबभन्दा पहिले जुलाव दिन्छ, जसको कारण दिशा लागेर पेट सफा हुन्छ । यदि चिर संचित मलको थुप्रोको सफाई नभएमा औषधी पनि मलमा मिलेर प्रभावहीन हुन्छ । अन्नमय कोषको अनेक सुक्ष्म बिकृतिहरूलाई परिवर्तन गर्नमा उपवासले त्यही काम गर्दछ जुन चिकित्साको पूर्व विरामीलाई जुलाव दिदा हुन्छ,

मोटा-मोटी उपवासबाट प्राप्त हुने फाईदासँग सबै परिचित छन् । पेटमा भएको अपच पच्दछ, विश्रामबाट पाँचन अंगले नव-चेतनाको साथ दोहोरो कामगर्दछ । उपवासको लाभहरू यस्ता छन् जुन प्रायः सबैलाई ज्ञात नै छ । डाक्टर, बैद्यको यो निष्कर्ष प्रसिद्ध पनि छ कि अल्पहारी दीर्घजीवि हुन्छन् । जसले धेरै कोची-कोची खाएर पेट भर्दछन् र कहिले पनि पेटलाई आराम दिदैनन् भने उनिहरूले आफ्नो जीवन संपत्तिलाई छिट्टै समाप्त गर्दछन् र स्थिर आयुको सट्टा छिट्टै संसार छाडेर जान्छन् । आजको राष्ट्रिय अन्न संकटमा त उपवास देशभक्ति पनि हो । यदि एक सातामा एक दिन मात्र उपवास गर्न थालेमा पनि बिदेशबाट करोडौ रूपैयाको अन्न आयात गर्नु पर्दैन र अन्न सस्तो हुनुका साथै अन्य सबै चिजहरू पनि सस्तो हुन्छन् ।

गीतामा *'विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः'* श्लोकमा भनिएको छ कि उपवासबाट बिषय बिकारहरू निवृत्ति हुन्छन् । भनको विषय बिकाररहित हुनु एउटा ठूलो मानसिक लाभ हो । त्यसलाई ध्यानमा राखेर सनातन धर्ममा प्रत्येक शुभकार्यको साथै उपवासलाई प्राथमिकता

दिईएको छ । कन्यादानको दिन माता-पिताले उपवास बस्दछन् । नवदुर्गाको पूजाको दिन पुरूष-स्त्री पूर्ण या आंशिक उपवास गर्दछन् । ब्राह्मणलाई भोजन गराउँनु पुर्व त्यस घरको परिवारले भोजन गर्दैनन् । स्त्रीहरू आफ्ना पति, सासु-ससुरा, तथा अन्य मान्यजनहरूलाई भोजन नगराई भोजन गर्दैनन् । यस आंशिक उपवास पनि चित्त शुद्धिको दृष्टिबाट धेरै उपयोगी हुन्छन् ।

स्वाध्यायको दृष्टिबाट उपवासको असाधारण महत्व हुन्छ । रोगीहरूको लागि त यसलाई जीवन नै भन्दछन् । चिकित्साशास्त्रमा रोगीहरूको लागि एक दैवी उपदेश छ कि *'विरामीलाई भोकै मार'* । संक्रमक, कष्ट, प्लेग, सन्निपात, टाईफाइड जस्ता रोगहरूमा कुनै पनि चिकित्सकले उपवास नगराईकन रोगलाई सजिलैसँग निको पार्न सक्दैनन् । प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानमा त समस्त रोगहरूको पूर्ण या आंशिक उपचार उपवासलाई नै मानिएको छ । यस तथ्यलाई हाम्रा ऋषिहरूले राम्ररी बुझेका थिए । उनिहरूले प्रत्येक महिनामा र अन्य विशेष पर्वहरूमा समेत धेरै प्रकारको उपवासको लागि धार्मिक महत्व स्थापित गरेका थिए ।

अन्नमय कोषको शुद्धिको लागि उपवासको विशेष आवश्यकता छ । शरीरमा कति जातिका उपत्यकाहरू देखिन्छन्, जस्लाई शरीर शास्त्रीहरू *'नाडी गुच्छक'* भन्दछन् । देखिएको छ कि कति ठाँउहरूमा ज्ञानतन्तु जस्तो धेरै पातलो नसाहरू एक आपसमा टासिएका हुन्छन् । यीनै गुच्छाहरू कहिले डोरी जस्तो आपसमा बेरिएको देखिन्छन् र एक आपसमा बटारिएका हुन्छन् भने कहि छुट्टिएका हुन्छन् । कति ठाँउमा त यो गुच्छाहरू एकदम गँठीलो गोली जस्तै हुन्छन् र कतै समानान्तर लहराउँदै सर्प जस्तो गरेर हिड्दछन् त्यसबेला उनिहरूको सिर आपसमा टासिन्छन् । कत्ति ठाँउमा यो वरको रूख जस्तो शाखा-प्रशाखाहरूमा फैलिन्छन् र यसै प्रकारको विभिन्न गुच्छाहरू परस्पर संबन्धित भएर एउटा परिधि बनाउँदछन् । यसको रंग, आकार एवम् अनुच्छेदनमा धेरै अन्तर पाईन्छ ।

वैज्ञानिकहरूले यस नसाको गुच्छाहरूको कार्यलाई आजसम्म पनि जान्न सकेका छैनन्, तर योगीहरू जान्दछन् कि यी उपत्यकाहरू शरीरमा अन्नमय कोषको बन्धन् ग्रन्थिहरू हुन् । मानिसको मृत्युसँगै सबै बन्धन खुल्दछ र एउटा पनि गुच्छकहरू देखिदैनन् । यस्तो उपत्यका नसामा धेरै हुन्छन् उनिहरू एकै ठाँउमा धेरै समयसम्म बस्न सक्दैनन् र केही न केही चंचलता गरिरहन्छन् । 'दिपिका' जातिका उपत्यकाले शरीरमा जोश, कोध, शारीरिक गर्मी, अधिक पाँचन, तेज र सुसम्पन्न आदिलाई प्रकट गर्दछ । यस्ता गुच्छाहरू धेरै हुने मानिसमा छालाको रोग, घाउ, खटीरा, फोका, पहेलो पिसाव, आँखा पोल्ने आदि रोगहरू हुन्छन् । 'मोचिका' जातिका गुच्छा धेरै भएको मानिसको शरीरबाट पसिना, र्‍याल, कफ, पिशाप आदि मलहरू प्रशस्त मात्रामा निस्किन्छन् । उनिहरूलाई पातलो दिशा र रूगाखोकीले प्रायः कहिलल्यै पनि छाड्दैन । 'आप्यायिनी' गुच्छा धेरै हुनेलाई आलस्य, निन्द्रा, उत्साह नहुनु तथा शरीरमा भारीपनलाई बढाउँछ । यस्ता मानिसहरू छिट्टै थाक्दछन् र धेरै काम गर्न सक्तैनन् । उनिहरूबाट शारीरिक र मानसिक दुवै रूपबाट कार्यहरू हुन सक्तैन । 'पुषा' नामक गुच्छा धेरै हुने मानिसहरूमा कामवासना धेरै हुन्छ । उनिहरू संयमित र ब्रह्मचर्यमा रहेर त्यसलाई पालन गर्न सक्तैनन् । 'पुषा' जातिका धेरै गुच्छक हुने मानिसलाई बढी उत्तेजना हुने हुनाले उनीहरूको मन स्थिर हुन सक्दैन । सधै बेकावु, बिकारग्रस्त भएर त्यस्ता मानिसहरूले दुराचार समेत गर्न पछि पर्दैनन् । शिवजीमाथी बाण हान्ने समयमा कामदेवले आफ्ना फुलहरूको बाणबाट त्यस प्रदेशको पुषाहरूलाई उत्तेजित गराएका थिए । 'चन्द्रिका' नामक नसा गुच्छाले मानिसहरूमा सौन्दर्य बढाउँछ । यसको अधिकताद्वारा बोलीमा मधुरता, आँखामा मादकता, मुखमा आकर्षण, कोमलता एवम् मोहकताको मात्रा रहन्छ । 'कपिला' को कारण मानिसहरूमा नम्रता, डराउँने मुटुको धडकन बढ्ने, खराब सपना, आशंका, मस्तिष्कको अस्थिरता, नपुंशकता, वीर्यरोग आदि लक्षणहरू पाईन्छन् । 'घुसार्ची' मा शंकोचन शक्ति धेरै हुन्छ । यसको अधिकता हुने

मानिसहरूको शरीरमा पिलोहरू ढिला पाक्दछन्, कफ मुस्किलले निस्कन्छ, पिसाप ढिलो हुन्छ र मनको कुरा अरूलाई भन्न पनि अप्ठेरो हुन्छ, गरमपना बढ्छ, जाडोमा पनि गर्मी लाग्दछ, रिसाउँने हुन्छन्, हतार गर्ने हुन्छन्, रक्तको गती, श्वास-प्रश्वासमा तिव्रता रहन्छ । 'अमाय' नामक ग्रन्थिमा दृढता, मजबुति, कठोरता, गंभिरता, हठधर्मका प्रतिक हुन्छन् । यसप्रकारको बाहुल्यता भएको शरीरहरूमा बाहिरी उपचारले केही पनि असर गर्दैन र कुनै औषधीले पनि केही काम गर्दैन । उनिहरू स्वेच्छाले रोगी र रोगयुक्त हुन्छन् । उनिहरूलाई कुनै कुराले पनि रोगी बनाउँन सक्दैन तर जब कुनै रोग उनीहरूमा उत्पन्न हुन्छ भने यिनीहरूलाई संयम नियमले पनि लाभ पाउदैनन् । चिकित्सकहरूको अनेक उपचार असफल हुन्छन् कारण यो हो कि यी गुच्छकहरूको अस्तित्वको कारण शरीरको सुक्ष्म स्थिति यस्तै हुन्छ, जस्लाई कुनै पनि उपचारले काम गर्दैन । 'उदगिथ' स्नायुहरूको अभिबृद्धिबाट सन्तान उत्पन्न हुने र बन्द हुने हुन्छन् । स्त्री-पुरूषमा जसको 'असिता' को भाग धेरै हुन्छ त्यही अनुरूपको सन्तान उत्पन्न गर्न सफल हुन्छन् । असिता सम्पन्न नारीलाई कन्या र पुरूषहरूमा पुत्र उत्पन्न गर्न सक्ने शक्ति हुन्छ । जोडामा जसको असिताको अधिकता हुन्छ स्त्री या पुरूष असिता जुन शक्तिशालि हुन्छ उस्तै स्त्री या पुरूष जन्मन्छन् । 'युक्त हिस्रा' नामक गुच्छाले कुरता, धृष्टता, परपिडनलाई प्रेरणा दिन्छ । यस्ता व्यक्तिहरू चोरी, जुवा, व्यभिचार, ठगी गर्नमा बडा रसिक हुन्छन् । आवश्यक धन संपत्ति भएर पनि त्यसलाई अनुचित मार्गमा अपनाउँन मन लगाउँछन् । कुनै बिशेष कारण नभएर पनि अरू प्रति इर्षा द्वेष र आक्रमण गर्दछन् । यस्ता मानिसहरू मांसाहारी, मद्यपान, शिकार खेल्नु, मारपिट गर्नु, लडाई झगडा गर्न र पंच बन्न खुब मन पराउँछन् । 'हिंस्रा' गुच्छक धेरै हुने मानिसहरू सधै यस्तो काम गर्नमा रस लिन्छन् जसले अशान्ति उत्पन्न गर्दछ । यस्तो मानिसहरूले आफ्नो हात, खुट्टा, टाउको फोड्ने, आत्महत्या गर्ने, छोरा-छोरीहरूलाई पिटने जसता अनेक कुकर्महरू गर्ने गरेको देखिन्छन् ।

उपरोक्त पंक्तिहरूमा केही थोरै उपत्यका गुच्छकहरूको वर्णन भएको छ । यस्ता गुच्छाहरू ९६ भएको जानकारीमा आएका छन् । संभव छ कि यी गुच्छाहरू अधिक पनि होलान् । यो ग्रन्थिहरू वा जालिहरू जुन शारीरिक स्थितिलाई इच्छा अनुकुल राख्नमा बाधक हुन्छन् । मानिसले चाहन्छ कि आफ्नो शरीरलाई यस्तो बनाउँ, जसले त्यसको लागि उपायहरू पनि गरेको हुन्छ, तर प्रायः त्यसमा असफल हुन्छन् । कारण यो हो कि यि उपत्यका गुच्छाहरूले भित्र-भित्रै शरीरमा यस्तो बिलक्षण कृया एवम् प्रेरणा उत्पन्न गर्दछन् जसले वाह्य प्रयत्नहरूलाई सफल हुन दिदैन र मानिस आफुलाई बराबर असफल एवम् असहाय ठान्न थाल्दछ ।

अन्नमय कोषलाई शरीरसँग बाध्ने यी उपत्यकाहरू शारीरिक एवम् मानसिक अकर्महरूसँग उल्झेर रहेका हुन्छन् तथा सत्कर्महरूबाट सुव्यवस्थित हुन्छन् । खराब आचरण त खाल्टो खन्नु जस्तै हो र शरीरलाई त्यस खाल्डोमा खसाएर रोग, सोक आदिं पिडालाई सहनु पर्दछ । यस समस्याको समाधानको लागि आहार-बिहारमा संयम एवम् सात्विक राख्नु, दिनचर्या ठिक राख्नु, प्रकृतिको आदेशमा हिड्नु आवश्यक हुन्छ । साथै केही बिशेष यौगिक उपायहरू पनि छन् जसले ती आन्तरिक बिकारहरूबाट छुट्कारा पाउँन सक्दछ, जस्लाई केवल वाह्य उपचारबाट सुधार्न सम्भव छैन ।

उपवासले उपत्यकाहरूको संशोधन, परिमार्जन र संतुलनसँग प्रत्यक्ष संबन्ध राख्दछ । योग साधना या उपवासलाई एक सुविस्तृत विज्ञान भनिएको छ । अमुक वेलामा, अमुक महिनामा, अमुक साइतमा, अमुक प्रकारको उपवास गर्नाले अमुक फल प्राप्त हुन्छ । यस्तै आदेश शास्त्रहरूमा ठाउँ-ठाउँमा बर्णन भएको पाईन्छ । ऋतु अनुसार शरीरको छ अगिनहरू न्यसनाधिक भई राख्दछ । उसमा बहुवृच, हवादी, रोहिता, आत्पता र व्याती यी छवटा शरीरगत अगिनहरू गृष्मदेखि

वसन्तसम्म छ ऋतुहरूमा कृयाशील हुन्छन् । यिनीहरू सबैमा आ-आफ्नो गुणहरू भिन्न-भिन्न छन् ।

(१.) उत्तरायण, दक्षिरायणको गोलार्ध स्थिति (२) चन्द्रमाको घट्ने र बढ्ने कलाहरू । (३) नक्षत्रहरूको भूमिमा आउँने प्रभाव । (४) सुर्यको अंश किरणहरूको मार्ग । यी चार कुरा शरीरगत ऋतु अग्निहरूसँग संबन्ध हुनाले तिनीहरूको जस्तो परिणाम हुन्छ, त्यसलाई ध्यानमा राखेर ऋतुहरूले विभिन्न पुण्य पर्वहरू निश्चित गरेका छन्, जस्लाई अमुक बिधिबाट उपवास गरेमा त्यसको अमुक फल प्राप्त हुन्छ । कार्तिक पक्ष जस्लाई करणाचौथ भनिन्छ त्यसदिन गरेको ब्रत उपवासले दाम्पत्य जीवनमा प्रेम बढाउँने हुन्छ, किनकी त्यस दिनको गोलार्ध स्थित चन्द्रकलाहरू नक्षत्र प्रभाव एवम् सुर्य मार्गको संमिश्रण परिणाम शरीरगत अग्निको साथै समन्वित भएर शरीर एवम् मनको स्थितिलाई यस्तो उपयुक्त बनाईदिन्छ जसले दाम्पत्य सुखलाई सुदृढ र चिरस्थायी बनाउँनमा मद्दत गर्दछ । यसै प्रकार अन्य ब्रत उपवासहरू पनि छन् जसले अनेक प्रकारको इच्छा र आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्नमा तथा धेरै अनिष्टहरूलाई टाल्नमा उपयोगी सिद्ध हुन्छन् ।

उपवासका पाँच भेदहरू छन् – (१) पाँचक, (२) शोधक, (३) शामक, (४) आनक, र (५) पावक ।

पाँचक उपवास त्यो हो जसले पेटको अपच, अजिर्ण, कोष्टबद्धतालाई पचाउँदछ । शोधक भनेको त्यो हो जसले रोगहरूलाई भोकै मार्नको लागि गरिन्छ यसलाई लंघन पनि भनिन्छ । शामक त्यो हो जसले कुबिचार, मानसिक बिकार, दृष्यप्रबृत्ति एवम् बिकृति उपत्यकाहरूको शामन गर्दछ । आनक त्यो हो जसले कुनै बिशेष प्रयोजनको लागि दैवी शक्तिलाई आफुतिर आकर्षित गर्नको लागि गरिन्छ । पावक त्यो हो जुन पापहरूको प्रायश्चितको लागि गरिन्छ । आत्मिक र मानसिक स्थितिहरूको अनुरूप कुन चाहि उपवास उपर्युक्त हुन्छ र त्यसलाई कुन नियम-उपनियमबाट सम्पन्न हुनुपर्दछ यसको निर्णय गर्नको लागि सुक्ष्म विवेचनाको जरूरी पर्दछ ।

साधकहरूको अन्नमय कोष कुन स्थितिमा छ ? उस्को कुन उपत्यकामा बिकृति भइरहेको छ ? कुन उत्तेजिक संस्थालाई शान्त गर्न एवम् कुन मर्म स्थललाई सतेज गर्न आवश्यकता छ ? यो विचार गरेर निर्णय गर्नुपर्दछ कि कुन व्यक्तिले कुन प्रकारको उपवास कुन बेलामा गर्नुपर्दछ । पाँचक उपबासमा भोजन तबसम्म छोड्नु पर्दछ जबसम्म अति भोक लाग्दैन । एक पटकको, एक दिनको या दूई दिनको आहारा छोड्नाले खासगरी कब्जियत ठीक हुन्छ । पाँचक उपबासलाई सहायता दिनको लागि कागतीको रस, पानी एवम् कुनै पाँचक औषधीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । शोधक उपबासमा विश्राम आवश्यक हुन्छ । यो लगातार तबसम्म चल्न सक्छ जबसम्म रोगीले खतरनाक अवस्था पार गर्दैन यस्मा तताएर चिसो पारिएको पानी नै त्यस्तो उपबास व्रतहरूमा प्रयोग हुन्छन् । शामक उपबासमा दुध, मेही, फलको रस आदि पातलो रसिलो हल्का पदार्थहरूको आधारमा चल्दछ । यस उपबासमा स्वाध्याय, आत्म चिन्तन, एकान्त सेवन, मौन, जप, ध्यान पूजा प्रार्थना आदि आत्मशुद्धिको उपचार पनि साथैमा हुनुपर्दछ । आनक उपबास व्रतमा सुर्य किरणहरूद्वारा अभिष्ट दैवी शक्ति आवह्वान गर्नुपर्दछ । सुर्यको सप्तबर्ण किरणहरूमा राहु, केतुलाई छाडेर अन्य सात ग्रहहरूको किरणयुक्त हुन्छन् । सुर्यमा ओजस्विता, तेजस्विता, उष्णता, र पिच प्रकृति प्रधान छ । चन्द्रमामा शीतल, शान्तिदायक, उज्ज्वल किर्तिकारक छन् । मंगल कठोर बलवान र संहारक हुन् । बुध सौम्य, शिष्ट, कफ प्रधान र सुन्दर र आकर्षक हुन् । गुरू विद्या, बुद्धि, धन, सुक्ष्म दर्शिता, शासन, न्याय, राज्यको अधिष्ठाता हुन् । जुन गुणको आवश्यकता हुन्छ त्यसैको अनुरूप दैवी तत्वहरूलाई आकर्षित गर्नको लागि हप्तामा त्यसै दिनमात्र व्रत राख्नुपर्दछ ।

यस व्रतमा लघु आहार त्यस ग्रहमा समता राख्ने हुनुपर्दछ तथा त्यसै ग्रह अनुसार त्यसै रंगको वस्तु तथा बस्त्र आदिको जहाँसम्म संभव हुन्छ त्यसैलाई प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ ।

आइतवारको दिन सेतो रंग र गाईको दुध दहीको आहार गर्नु उचित हुन्छ । सोमबार पहेलो रंग र चामलको माड उपयुक्त हुन्छ । मंगलबार रातो रंग र भैसीको दुध, दही, मही उपयुक्त रहन्छ । बुधवार निलो रंग र अमिलो, गुलियो फल उचित हुन्छ । गुरूवार बिहिबार सुन्तला, साग र मिठो फल राम्रो मानिएको छ । शुक्रबार हरियो रंग र बाखिको दुध, दही, सखरको आहार राम्रो मानिएको छ । बिहाँनी सुर्यको किरणहरूको अगाडी संमुख भएर आँखा बन्द गरी निर्धारित किरणहरू आफुमा प्रबेश भएको ध्यान गर्नुपर्दछ । यसो गर्नाले त्यस शक्ति सुर्य किरणहरू आफु भित्र अबतरित हुन्छन् ।

पावक उपबास प्रायश्चित स्वरूप गरिन्छ । यस्तो उपबासमा खाली पानीमात्र पिएर गर्नुपर्दछ । आफ्नो भूलको लागि प्रभुसँग सच्चा हृदयले क्षमा याचना गर्दै भविष्यमा त्यस्तो भूल नगर्ने प्रण गर्नुपर्दछ । अपराधको लागि कष्ट साध्य तितिक्षा यवम् शुभ कार्यको लागि यत्ति दान गर्नुपर्दछ कि कुन पापको व्यथालाई त्यसको प्रभावले पूर्ण शान्ति गर्न सकोस् । चन्द्रायण ब्रत, कृष्ण चन्द्रायण आदि पावक ब्रतहरूमा यस्तो प्रकारको उपबास गरिन्छ ।

<u>प्रत्येक उपवासमा निम्न कुराहरुको विशेष रुपबाट ध्यान राख्नुपर्दछ</u> -

१ उपबासको दिन पानी बारंबार पिउँनु पर्दछ , प्यास नलागे पनि पानी पिउँनु पर्दछ ।

२. उपबासको दिन धेरै शारीरिक श्रम पर्ने खालको काम गर्नु हुन्न ।

३. उपवासको दिन यदि निराहार नबस्ने हो भने थोरै मात्रामा रसिला पदार्थहरू दुध, फलफुल आदि खानुपर्दछ । मिठाई, हलुवा, पुरी गरीष्ट पदार्थहरू पेट भरी खानाले उपबासको प्रयोजन सिद्ध हुन सक्दैन ।

४. उपबास सकिए पछि हल्का पाँचन शक्ति भएको खाना थोरै मात्रामा खानुपर्दछ । उपबास सकिनासाथ धेरै भोजन गर्नु हानिकारक हुन्छ ।

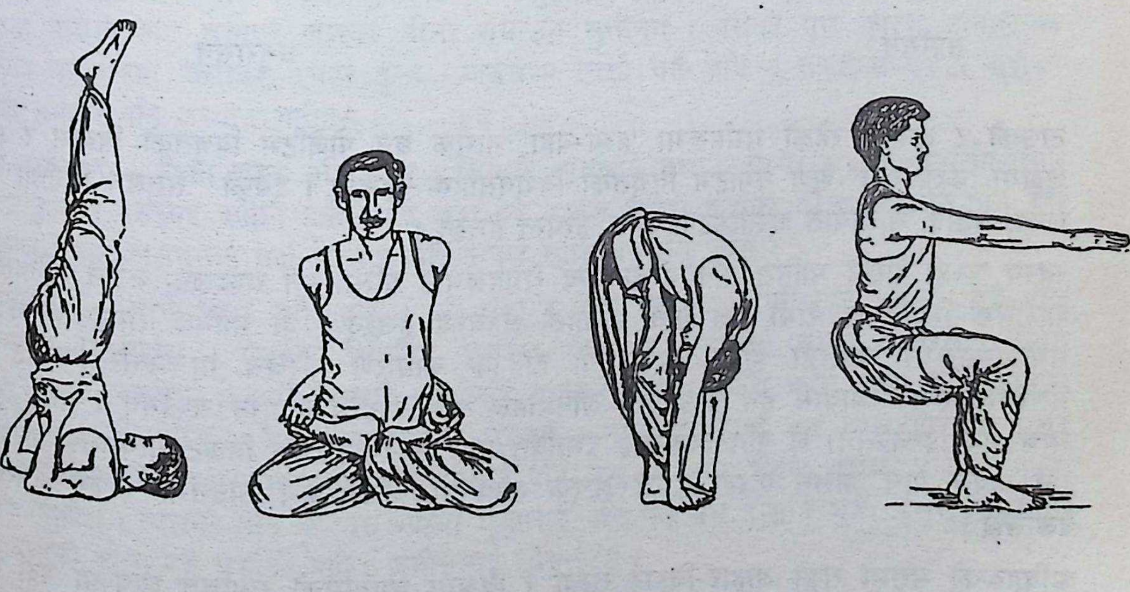
५. उपबासको दिन अधिकांश समय आत्म-चिन्तन, स्वाध्याय या उपासनामा लगाउँनु पर्दछ ।

उपत्यकाहरूको सोधन, परिमार्जन र उपयोगीकरणको लागि उपबासलाई कुनै पथप्रदर्शकको सल्लाह बिना नै गर्नुपर्दछ । साधारण उपबास जुन प्रत्येक गायत्री उपासकको लागि अनुकुल हुन्छ, त्यो आइतबार नै हुनुपर्दछ । त्यस दिन सातै ग्रहहरूको सम्मिलित शक्ति पृथ्वीमा आउँदछ जुन बिविध प्रयोजनहरूको लागि उपयोगी हुन्छ । आइतबार बिहाँन सबेरै उठेर स्नान गर्नुपर्दछ, यदि स्नान गर्न संभव नभएमा हात, खुट्टा, मुख धोएर चोखो बस्त्र लगाएर सुर्य सम्मुख भएर बस्नुपर्दछ । एक पटक आँखालाई बन्द गर्नुपर्दछ । त्यस समयमा सुर्यको तेजपुन्जरूपी समुन्द्रमा हामी स्नान गरिरहेका छौ र त्यो हाम्रो चारैतिर ओतप्रोत भईरहेका छन् भन्ने सोच्नु पर्दछ । यस्तो ध्यान गर्नाले सविताको ब्रह्म प्रकाशहरू आफु भित्र भरिन्छ । बाहिरबाट मुख शरीरमा सुर्य प्रकाश पार्नु र भित्र ध्यानवाट त्यसको सुक्ष्म प्रकाशहरू तान्नाले शरीर भीत्रको उपत्यकाहरूलाई सुबिकसित गर्न ठुलो मद्दत हुन्छ । यो साधना १५-२० मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । त्यस दिन सकेसम्म सेतो वर्ण प्रसस्त प्रयोग गर्नुपर्दछ । कपडां पनि सेतै हुनुपर्दछ । दिउसो १२ बजे पछि फलाहार गर्नुपर्दछ । जसले निराहार बस्न सक्दछन् उनीहरू निराहार रहुन्, जो सक्दैनन् उनिहरूले फल, दुध, साग आदि हल्का रूपमा प्रयोग गरून् । बालक, बृद्ध, गर्भवती, रोगी र कमजोर व्यक्तिहरूले भात, दाल आदि दिउँसोको खाना र राती दुध पिउँन सक्दछन् । नुन र चिनी यी स्वादलाई छाडेर बिना स्वादको भोजन गर्नु पनि एक प्रकारको उपवास नै हो ।

आसन

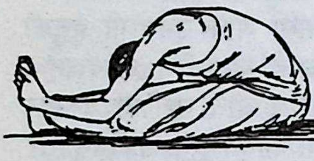
खास गरी आसनलाई शारीरिक व्यायाममा भनिन्छ । यसबाट त्यस्ता फाईदाहरू पाउँन सकिन्छ जुन व्यायामहरूबाट पाउँन सकिदैन । साधारण कसरथहरूबाट जुन भित्री अंगहरूको व्यायाम हुन सक्दैन त्यो आसनहरूबाट सम्भव हुन सक्दछ । ऋषिहरूले बिभिन्न प्रकारको आसनलाई योग साधनामा त्यसैले प्रमुख स्थान दिएका हुन् कि जसले स्वास्थ रक्षाको लागि अति उपयोगी हुनुको साथै मर्म स्थानमा रहेको 'हव्य-वाहा र कव्य-वाहा' तडित शक्तिहरूलाई कृयाशील राख्दछन् । मर्मस्थान भन्नाले शरीर भित्रको अति कोमल स्थानहरू हो जस्लाई प्रकृतिले अति सुरक्षित बनाएर राखेको हुन्छ । साधारणतयाः व्यायामबाट शरीरको भित्रसम्म बाहिरी प्रभावहरू पुग्न सक्दैनन् तर आसनको पद्धतीले सजिलैसँग यिनिहरूको रक्षा गर्न सक्दछ । यस मर्महरूको सुरक्षामा यदि कुनै प्रकारको बाधा उत्पन्न भएमा जीवन नै संकटमा पर्न सक्दछ । यस्तो मर्मस्थानहरू छाति र पेटभित्र हुन्छन् । कण्ठ, कुप, स्कन्धगुच्छा, मेरूदण्ड, र ब्रह्मरन्ध्रसँग संबन्धित ३६ मर्मस्थानहरू छन् । नाडीमा जरो देखिदैन तर मुखमा तितोपन रहनु, शरीरमा रोमान्चपन हुनु, भारी रहनु, उदास रहनु, हाडहरू दुख्नु, टाउको हल्का दुख्नु, प्यास लागि रहनु, आदि भित्री ज्वरोका लक्षणहरू देखिन्छन् । तान्त्रिक, बैद्य, डाक्टरहरूले यसमा केही पनि बुझ्न सक्दैनन् । त्यस्तो विरामीहरूलाई उनीहरूले औषधी त दिन्छन् तर त्यसले केही पनि फाईदा गर्न सक्दैन । मर्महरूमा चोट लाग्नाले मृत्युसम्म हुन सक्छ । तान्त्रिक अभिचारीहरूले जब मारण प्रयोग गर्दछन् तब उनिहरूको आक्रमण त्यही मर्मस्थानमा नै हुने गर्दछ । हानी, शोक, अपमान आदि कुनै मानसिक चोट लाग्यो भने मर्मस्थल क्षत-बिक्षेत हुन्छ र त्यस व्यक्तिको प्राण समेत संकटमा पर्न सक्दछ । मर्म असक्त भएपछि बाथ, खुइलिनु, सेतो कुष्ट, पत्थरी, मृगौलाको खराबी, छालामा सुखापन, बहुमुत्र, अल्काई जस्ता ठीक नहुने खालका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

(हात खुट्टालाई बलियो बनाउने चार उपयोगी आसनहरू)

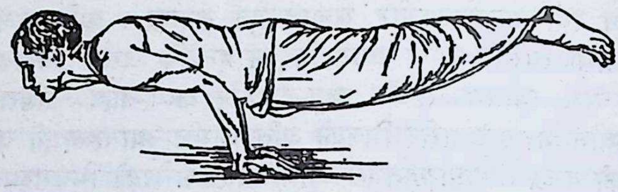


सवांगासन   बद्धपद्मासन   पाद हस्तासन   उत्कटासन

(पिठ्यु र पेटलाई बलियो बनाउने चार महाप्रभावी आसन)



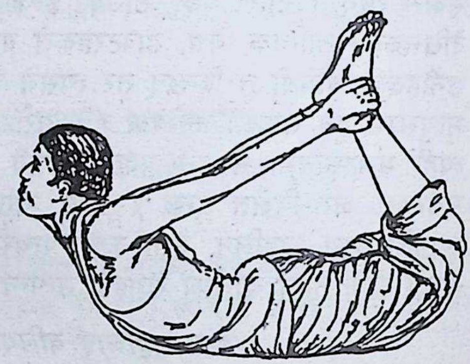
पश्चिमोत्तान आसन



मयुरासन



सर्पासन



धनुरासन

टाउको र ढाडमा रहेको मर्महरूमा 'हव्य-वहा' नामक धन पोजेटिभ विद्युतको निवास र हात खुट्टामा 'कव्य-वहा' ऋण नेगेटिभ विद्युतका बिशेषताहरू रहन्छन् । दुबैको संतुलन बिग्रीयो भने लक्व, अर्द्धाङ्ग, सन्धिबात जस्ता उपद्रवहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

स्वस्थ जस्तो देखिने मानिस पनि यस्ता मन्द रोगहरूबाट ग्रसित हुन सक्दछन्, जसले उनिहरूको शारीरिक स्थितिलाई राम्रो देखे पनि उनीहरू अश्वस्थ हुन्छन् । यी मार्मिक रोगहरूको कारण मर्मस्थलहरूको गडबडी हो । कारण यो हो कि साधारण परिश्रम या कसरतहरूबाट यी मर्मस्थानहरूको व्यायाम हुन पाउँदैन । औषधीहरू पनि त्यहाँसम्म पुग्न सक्दैनन् । शल्य कृया, सुचि भेद (इन्जेक्सन) ले पनि त्यसलाई प्रभावित पार्न सक्दैन । त्यस बिकट गुत्थीलाई समाधान गर्न केवल योग आसन एउटा यस्तो अचुक अस्त्र हो, जसले मर्म साधनमा आफ्नो चमत्कार देखाउँछ ।

ऋषिहरूको मतमा राम्रो आहार-बिहार राख्दा र बिश्राम व्यायामको समुचित व्यवस्था गर्दा पनि कैयौ पटक अज्ञान सुष्म कारणहरूबाट मर्म स्थल बिकृत हुन्छन् र त्यसमा रहेको 'हव्य-वहा' र 'कव्य-वहा' तडित शक्तिको संतुलन बिग्रनाले बिरामी तथा कमजोरीले दबाउँछ । जसबाट योग

साधनामा बाधा आउँछ । यस्ता कठिनाईहरूलाई हटाउँनको लागि उनिहरूले आफ्नो दिर्घकालिन अनुसंधान र अनुभवले 'आसन कृया' लाई आविस्कार गरेका छन् । आसनहरूको सिधा प्रभाव हाम्रो मर्मस्थानहरूमा पर्दछन् । मुख्य नसा-नाडीहरू र मासुका पासुलाहरूको अतिरिक्त सुक्ष्म कोषहरूको पनि आसनद्वारा यस्तो आंकुचन-प्रकुचन हुन्छन् त्यसले त्यसमा जम्मा भएका बिकार हट्दछन् तथा फेरी नित्य सफाई गरिरहेमा नयाँ बिकार जम्मा हुदैन । मर्मस्थलको शुद्धि, स्थिरता एवम् परिपुष्टिको लागि आसनहरूलाई आफ्नै ढंगको सर्बोत्तम उपचार भन्न सकिन्छ । आसन त अनेक छन् तर त्यसमा चौरासी प्रधान छन् । ती सबैको बिधि व्यवस्था र उपयोगीता वर्णन यहाँ गर्न सकिन्न । सर्वाङ्ग पूर्ण आसन विद्याको शिक्षा यहाँ दिन सकिदैन । यस विषयमा हाम्रो 'तलबर्द्धक व्यायाम' पुस्तक पढनुहोस् । यहाँ त हामी गायत्रीको योग साधना गर्न इच्छुकहरूलाई त्यस्तै सुलभ आसन भन्नु, बताउँन गैरहेका छौ जुन साधारण साधकहरूको सबै मर्मस्थलको सुरक्षामा सहायक सिद्ध हुन्छन् । आठवटा आसनहरू यस्ता छन् जुन सबै मर्महरूमा राम्रो प्रभाव उत्पन्न गर्दछ । त्यसमध्ये जुन चारवटा या त्यस भन्दा धेरै आफ्ना लागि सुविधाजनक हुन्छन् खाना खानु अगाडी गर्नुपर्दछ । यसको उपयोगीता एवम् सरलता अन्य आसनहरू भन्दा धेरै छन् । उपासना पछाडी गर्नुपर्दछ जसबाट रक्तको गति तीव्र हुने हुदा रगतमा चंचलताले ध्यानमा बाधा नहोस् ।

सर्वाङ्गासन – आसनमा उत्तानो परेर पल्टनुहोस् र शरीरलाई एकदम सिधा पार्नुहोस् । हातहरूलाई भुइमा यसरी मिलाएर राख्नु होस् कि हत्केलाहरू भूइमा टासिईरहोस् । अब घुंडालाई मिलाएर दुबै खुट्टालाई जोडेर मास्तिर उठाउनुहोस् र टाउकोलाई जमिनसँग लगाई राख्नुहोस् । खुट्टाहरू नमोडिउन वल्की तनक्क तन्की रहोस् । हातले कम्मरमा सहारा दिनु भए पनि हुन्छ वा त्यसै राख्नुहोस् । चिंउडोले घाटी छोइरहेको हुनुपर्दछ ।

बद्ध-पद्मासन् – पलेटी कसेर आसनमा बस्नुहोस् । फेरी पिंठ्युबाट दाहिने हात लगेर दाहिने खुट्टाको बुढी औंला फेरी त्यसरी नै वायाँ हातले वायाँ खुट्टाको बुढी औंला समात्नुहोस् । पिंठयुलाई तन्काएर आफ्ना आँखालाई नाकको टुप्पामा लगाउनुहोस् । चिंउडोलाई गर्दनमा जोडनुहोस् । धेरैले सुरूमा पछाडी हात घुमाएर खुट्टाका औंला समाउन सक्तैनन् । यसको मूल कारण उनिहरूको हातका नसाहरूमा फैलावट नभएर हुन्छ । जबसम्म त्यसो गर्न सकिन्न तबसम्म एउटा खुट्टाको औंला समातेर पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाद-हस्तासन – सिधा भएर उभिनुहोस् । बिस्तारै हातलाई तलतिर लगेर खुट्टाको बुढऔंलालाई समात्नुहोस् । यसलाई दाहिने हातले देब्रे खुट्टा देब्रे हातले दाहिने खुट्टाको औंला समातेर पनि गर्न सकिन्छ । यस आसनलाई गर्दा पेटलाई जति सक्यो त्यत्ति दबाउनु पर्दछ ।

उत्कटासन – सिधा भएर उभिनुहोस् । दुवै घुंडा र खुट्टा एक साथ मिलिरहनु पर्दछ । दुवै हात कम्मरमा राख्नुपर्दछ । पेटलाई भित्रतिर दबाउनु पर्दछ र घुंडालाई मोडेर शरीरलाई सिधा राख्नुपर्दछ । त्यसलाई बिस्तारै-बिस्तारै पछिल्तिर झुकाउनुहोस् । यसरी कुर्सि नभए पनि कुर्सिमा बसेको जस्तो गर्नुहोस् । जब कमर झुकेर घुंडाको समानान्तर हुन्छ तब त्यस दिशामा स्थिर हुनुपर्दछ । यसको अभ्यास भए पछि कुर्कुच्चालाई पनि उठाउनु भएर केवल खुट्टाको पंजाको भरमा स्थिर हुनुहोस् । त्यसको पनि अभ्यास भएमा घुडालाई पनि फट्टाउँनु होस् र घुडा यसरी राख्नहोस् दुबै हातको औंला दुबै घुडाको बाहिर जमीनलाई छोइरहोस् ।

पश्चिमोत्तान आसन् – खुट्टालाई फैलाउँनुहोस् । दुबै खुट्टाहरू मिलिरहोस् घुडा नमोडिकन एकदम सिधा राख्नुहोस् । खुट्टा भूइमा मिलिरहोस् । यसपछि दुबै हातले खुट्टाको दुबै बुढीऔला समाउँनुहोस् । ध्यान रहोस् कि खुट्टा जमिनबाट रत्तिभर पनि नउठोस् । खुट्टाको औंला समातेको अवस्थामा नै

दुबै घुडाको बिचमा टाउँको राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ, सके घुडाअघि टाउको राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

सर्पासन् – घोप्टो परेर आसनमा लम्पसार पर्नुहोस् । फेरी दुबै हातको पंजाले जमिनमा टेकेर हातलाई एकदम सिधा गर्नुहोस् । हातको पंजा नाइटोको समानान्तर हुनुपर्दछ । टाउको, गर्दन, घाटी, छाति र पेट जमिनबाट माथी उठाई जतीसम्म तान्न सकिन्छ तान्नुहोस् । दृष्टि एकदमै अगाडी रहोस् । शरीर सर्पको फण जस्तो तन्केको होस् । नाइटो माथी शरीरको भाग जमिन माथी उठेको हुनुपर्दछ ।

धनुरासन् –आसनमा घोप्टो परेर लम्पसार परि पल्टनुहोस् । फेरी खुट्टालाई मोडेर टाउकोतिर ल्याउँनुहोस् । हातलाई अगाडी-पछाडी लगेर खुट्टा समात्नुहोस् । अब बिस्तारै-बिस्तारै टाउको र छातीलाई उठाउँनुहोस् । हाथ र खुट्टालाई मास्तिर उठाउँनुहोस् र खाली पेटलेमात्र जमिनमा छोएको होस् । शरीर धनुष जस्तो देखियोस् । खुट्टा टाउँको छातीको तनावमा टेढोपन आवस्, दृष्टि सिधा होस् छाती फुलेको र बाहिर निस्केको होस् ।

मयुरासन – घुँडाको सहाराले आसनमा बस्नुहोस् र फेरी दुबै हात जमिनमा साधारण अन्तरबाट यसरी राख्नुयोस् कि पंजा भित्रि तर्फ रहोस् । अब दुइटै खुट्टालाई पछिल्तिर लगेर पंजाको बलमा राख्नुपर्दछ र हातको दुइटै कुहिनोलाई नाइटोको दुबैतिर लगाएर छाती र टाउकोलाई अगाडी दबाएर खुट्टालाई जमीन भन्दा माथी उठाउँने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जब खुट्टा उठेर कुहिनोको समनान्तरमा आउछ तब टाउको र छातीलाई पनि सिधा गर्नुहोस् सारा शरीर हाथको पंजामा स्थिर हुनुपर्दछ ।

यी आठ आसनहरू जुन त्यति कष्ट साध्य छैनन् र यसले मर्मस्थल सन्धिहरूमा राम्रो प्रभाव समेत पार्दछन् । शास्त्रहरूमा यसको बिशेषे प्रशंसा छ । आसनद्वारा जुन लाभहरू हुन्छन् त्यसको सम्मिलित लाभ सुर्य नमस्कारबाट पनि हुन्छ । यो एउटा आसन कैयौ आसनको मिश्रणबाट बनेको छ । यसको परस्पर यस्तो क्रमबत तारतम्य छ कि अलग-अलग आसनहरूको अपेक्षा यो एउटा आसन नै अधिक लाभप्रद सिद्ध हुन्छ । हामी गायत्री साधकहरूलाई नमस्कार धेरै गर्ने भन्दछौ, सल्लाह दिन्छौ । हाम्रो अनुभवमा सुर्य नमस्कारको लाभ धेरै महत्वपूर्ण रहेका छन् । जसले यस्तो गर्न सक्दछन् तिनीहरूले उपरोक्त आंठ आसनहरूलाई पनि गर्ने गरून् जसले गर्दा उनीहरूलाई एकदम लाभदायक सिद्ध हुन्छ ।

सुर्य नमस्कारको विधि

प्रातःकाल सुर्योदयको समयमा यी माथी उल्लेखित आसनहरूलाई गर्न तयार हुनुहोस् । यदि धेरै सर्दी गर्मी या हावा भएमा सोही अनुसार मौसम अनुकुल हुने खालको हल्का बस्त्र लगाउँनु पर्दछ । अन्यथा लगौटी या कट्ट-कच्छा गंजीको अतिरिक्त सबै कपडा खोलेर खुला स्वच्छ हावा भएको कोठामा कमर सिधा गरेर खडा हुनुहोस् । मुखलाई पूर्वतिर गर्नुहोस् । आँखा बन्द गरेर हाथ जोडेर भगवान सुर्य-नारायणको ध्यान गर्नुहोस् र यस्तो सोच्नुहोस् कि सुर्यको तेजस्वी आरोग्यमयी किरणहरू तपाईको शरीरमा चारै तर्फबाट प्रबेश गरिरहेको छ । अब निम्न प्रकारबाट कृया आरम्भ गर्नुहोस् ।

१. खुट्टालाई एकदम सिधा राख्नुहुस् । कमरबाट तलतिर झुकेर दुबै हातले जमिनलाई छुनुहोस्, टाउकोले घुडालाई छोओस् यो पादहस्तासन् हो । यसले खुट्टाको तल्लो भाग, जाँघको, पुट्ठाको, पासुलिहरूको, काधको पछिल्लो भाग तथा हाथको तल्लो भागको व्यायाम हुन्छ ।

२. टाउकोलाई घुडाबाट हटाएर लामो-लामो सास लिनुहोस् । पहिले दाहिने खुट्टालाई पछिल्तिर पंजाले लगाउँनुहोस् । बायाँ खुट्टा अगाडीतिर लगेर मोडेर राख्नुहोस् । दुबै हत्केला जमिनसँग जोडीरहोस् । आँखा एकदम सिधा राख्नु र टाउकोलाई ठाडो राख्नुहोस् । यसले जाघहरूको दुबै भाग तथा बायाँ पेडुको व्यायाम हुन्छ । यसलाई एक पाद-प्रसारणासन् भनिन्छ ।

३. बायाँ खुट्टालाई पछिल्तिर लगेर त्यसलाई दाहिने खुट्टा नजिकै राख्नुहोस् । कमरलाई माथी उठाउँनु र टाउको र छाती तलतीर झुकाउनु । यसलाई दुइ पाद-प्रसारणाशन् भनिन्छ । यसले हाथको मशल र हत्केलाको नसा, भुजा, खुट्टाको औला र पिंडुलाको व्यायाम हुन्छ ।

४. दुबै खुट्टाको घुडाहरू दुबै हात, छाती तथा मस्तक सबै अङ्गलाई सिधा राखेर भूमिमा स्पर्श गर्ने । शरीर तनक्क तानिएको होस्, कतै सुतेर आराम गर्दा शरीर निष्चेष्ट नरहुन् । पेटले जमिन छुनु हुदैन । यसलाई अष्यंग-प्राणीयातास् भनिन्छ । यसबाट हाथ पेट, गर्दन, कांध र हातको दण्डहरूको व्यायाम हुन्छ ।

५. हातलाई सिधा ठाडो गरिदिनुहोस् । पंजा र हातको भरमा शरीर सिधा रहोस् । कमर जति मोड्न सकिन्छ मोड्नुहोस्, धड् माथी उठ्न सकोस् । यो सर्पासन हो । यसले कलेजो, ओत, पेट, कण्ठको व्यायाम हुन्छ ।

६. हाथ र खुट्टाका हत्केला पैतालालाई जमिनमा स्पर्श गराउँनुहोस् । घुँडा र कुहिना नखुम्चियोस् । कमरलाई जति सक्दो माथी उठाउँनु पर्दछ । चिउँडो गर्दनमा लागिरहनु पर्दछ र टाउको तल रहनुपर्दछ । यसलाई मयुरासन भनिन्छ र यसले गर्दन, पिठ्यु, ढाड्, खुट्टा र हाथ आदिको व्यायाम हुन्छ ।

७. यहाँ अब पहिले गरेको कृया फर्काइन्छ । दाहिने खुट्टालाई पछिल्तिर लैजानुहोस् । पूर्वोक्त गरे जस्तै एकपाद प्रसारणाशन् गर्नुहोस् ।

८. पूर्वोक्त नं १ मा झै गर्नुहोस् ।

९. सिधा उभिनुहोस् । दुबै हाथ मास्तिर लगेर जोड्नुहोस् । छातीलाई जति भित्र वा पछाडि लैजान सकिन्छ लग्नुहोस् । हातलाई पनि जति पछाडी लैजान सकिन्छ लैजानुहोस् तर नमोडियोस् । यसलाइ उर्ध्वासन् भनिन्छ । यसबाट फोक्सो र हृदयको व्यायाम हुन्छ ।

१० अब पहिलेको स्थितिमा आउँनुहोस् । सिधा उभिएर नमस्कार गर्नुहोस् भगवान सुर्य नारायणको ध्यान गर्नुहोस् । यो उउटा सुर्य नमस्कार भयो । सुरूमा यसलाई पाँचपटक गर्नुपर्दछ । पछि सुबिस्ता अनुसार यसको संख्या बढाउँदै लैजानुपर्दछ । व्यायामकालमा मुख बन्द राख्नुपर्दछ र सासलाई नाकबाट लिनुपर्दछ ।

तत्व शुद्धि

संसारको संरचना पंचतत्वहरूबाट भएको छ र प्राणीहरूको शरीर पनि तीनै तत्वहरूबाट बनेको छ । माटो, पानी, बायु, अग्नि, र आकाश यी पंचतत्वको संप्रसार हो । जति-जति वस्तुहरू देखिन्छन् या इन्द्रियहरूद्वारा अनुभबमा आउछन् ती सबैको उत्पत्ति पंचतत्वबाट भएको छ । वस्तुहरूको परिवर्तन उत्पत्ति, बिकाश तथा बिनाश यीनै तत्वहरूको मात्रामा परिवर्तन आउनाले हुन्छ ।

यो प्रसिद्ध छ कि जलवायुले स्वास्थमा प्रभाव पार्दछ । शीत प्रधान देशहरूमा तथा युरोपियनहरूको रंग, रूप, मद, स्वास्थ अफ्रिकाको तथा गरम प्रदेशको बासिन्दाहरूको रूप रंग, तथा स्वास्थबाट सर्वथा भिन्न हुन्छ । पंजावी, काश्मिरी, बंगाली, मद्रासीहरूको शरीर एवम् स्वास्थको भिन्नता

प्रत्यक्ष छन् । यो सबै हावापानीको अन्तरले गर्दा भएको हो । कुनै प्रदेशहरूमा मलेरिया, पिलाज्वरो, पोर्चस, छालाको रोग, हात्तिपाइला, कुष्ठ आदि रोगहरूको बढी स्थिति रहन्छ, कुनै प्रदेशहरूको हावापानी यस्तो हुन्छ कि त्यहाँ जांदा अथवा त्यहाँ रहंदा तपेदिक जस्तो असाध्य रोगहरू पनि निको हुन्छ । पशु, पंक्षि, अन्न, घाँस, फल औषधी आदिको रंग, रूप, स्वास्थ, गुण, प्रकृतिमा अनेक प्रकारको सुक्ष्म परिवर्तन हावापानीको कारणले हुन्छ ।

आयुर्वेदशास्त्रमा बाथ, पित्त, कफको असंतुलन् आदिलाई रोगको कारण भनिएको छ । बाथको अर्थ हो बायु, पित्तको अर्थ हो गर्मी, कफको अर्थ हो जल । पाँच तत्वहरूमा पृथ्वी शरीरको स्थिर आहारा हो । माटोबाट नै शरीर बनेको छ र त्यसलाई जलाई दिए वा गाडीदिए पनि केवल माटोरूपमा यसको अस्तित्व रहन्छ । त्यसैले पृथ्वी तत्व त शरीरको स्थिर आधार भएकोले यो रोगको कारण बन्दैन ।

अर्को आकाश संबन्ध मनबाट बुद्धि एवम् इन्द्रियहरूको सुक्ष्म तन्मात्राहरूबाट नै हुन्छ । स्थुल शरीरमा हावापानी र गर्मीको प्रभाव पर्दछ र त्यस प्रभावको आधारमा रोग एवम् स्वास्थ निर्भर हुन्छ । बायुको मात्रामा अन्तर हुदा, गढिया बाथ, लक्वा, दर्द, काम्नु, अकडन, गुल्म, हड्डी दुख्नु, नाडी, बिक्षेप आदि रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । अग्नि तत्वको बिकारबाट फोडा, फुन्सी, बिफर, ज्वरो, रक्तपित्त, हैजा, झाडा- पखाला, क्षय दाह, रक्त आदि बिकार बढ्दछ । जल तत्वको गड्बड्ले जलोदर, संग्रहणी, कब्जियत, बहुमुत्र, प्रमेह, स्वप्नदोष, सोम, प्रदर, जुकाम, अडकन, अपच, शिथिलता जस्ता रोग लाग्दछन् । यसैप्रकार अन्य तत्वहरूको घट-बढले अनेक किसिमको रोगहरूलाई उत्पन्न गर्दछ । आयुर्वेदको मतबाट बिशेष प्रभावशाली, गतिशील, सकृय एवम् स्थुल शरीरलाई स्थिर गर्ने कफ, बाथ र पित्त अर्थात जलबायु, अग्नि नै हो । एवम् दैनिक जीवनमा जुन उतार चढाव भइरहन्छ त्यस्मा यही तीन तत्वको बिशेष हात हुन्छ । फेरी पनि शेष दुई तत्वहरू पृथ्वी र आकाशले शरीरमा स्थिर रूपमा काफि प्रभाव पार्दछ ।

मोटो या दुव्लो हुनु, अग्लो वा होचो हुनु, राम्रो या नराम्रो हुनु, गोरो या कालो हुनु, कोमल या सुदृढ हुनु शरीरमा पृथ्वी तत्वको स्थितिबाट संबन्धित हुन्छ । यसैप्रकार चतुरता, मुर्खता, सदाचार, दुराचार, नीचता, महानता, चलाख, मुर्ख, सन्की, दुरदर्शिता, खिन्नता, प्रसन्नता, एवम् गुण कर्म स्वभाव, इच्छा, आकांक्षा, भावना, आदर्श, लक्ष, आदि कुराहरू यसैमा निर्भर हुन्छन् कि आकाशको स्थिति के छ ? उन्माद, सनक, मुटुको चाल, अनिन्द्रा, पागलपन, खराब सपना, मुर्छा, घबराहट, निराशा आदि रोगमा पनि आकाश तत्व प्रधान भएको कारणले हो ।

भोजन स्वदिष्ठ र लाभदायक हुनु यस कुरामा निर्भर गर्दछ कि त्यसमा हुनुपर्ने चीज-बीजहरू उचित मात्रामा परेको होस् । चामल, दाल, हलुवा, रोटी आदिमा आगोको प्रयोग कम या बढी भएमा त्यो खान योग्य हुदैन । त्यसरी नै पानी, नुन, चिनी, घ्यु आदिको मात्रा धेर-थोर भएमा पनि भोजनको स्वाद गुण तथा रूपमा नै बिगार या परिवर्तन ल्याउछ ।

यस्तै दिशा पनि शरीरको हुन्छ । तत्वहरूको मात्रामा गड्बड् हुनासाथ स्वास्थमा निश्चित रूपबाट खरावी आउछ । जलबायु, सर्दीगर्मी, (ऋतु प्रभाव) को कारण रोगी मानिस निरोगी र निरोगी रोगी बन्दछ ।

योग साधकहरूले जान्नुपर्दछ कि पंचतत्वबाट बनेको शरीरलाई सुरक्षित राख्ने आधार यो हो कि शरीरमा सबै तत्वहरू स्थिर मात्रामा होस् । गायत्रीको पाँच मुख, शरीरमा पाँच तत्व बनेर निवास गर्दछ । त्यसैले शरीरको पाँच ज्ञानेन्द्रिय र पाँच कर्मेन्द्रियलाई कृयाशिल राख्दछ । लापरवाही, अव्यवस्था, आहार-बिहारको असंयमले तत्वहरूको संतुलन बिग्रन जान्छ र रोगग्रस्त हुन्छ, यो एक प्रकारले पंचमुखी गायत्री मातालाई (देह परमेश्वरीलाई) तिरस्कार गर्नु जस्तै हुन्छ ।

वेदान्त शास्त्रहरूमा यी पाँच तत्वलाई आत्माको आवरण एवम् बन्धन मानिन्छ । भगवान शंकराचार्यले तत्वबोधको संकेत पिटिकामा पंचिकरण विद्या भन्नुभएको छ । उहाँको कथन छ कि वन्धनबाट मुक्ति पाउनको लागि पहिले हामीले यो राम्ररी जान्नु पर्दछ कि यो संसार अरू केही होइन केवल पंचभूतको परमाणुहरू यताउति उड्दै गर्दछ । यसको संयुक्त र बिभक्त हुनु मात्र हो । जसरी बायुबाट प्रेरित बादल यता उति उड्छ भने तिनिहरूको संयोग वियोगबाट आकाशमा पर्वत, भालु, सिंह, पंक्षि बृक्ष, गुफा जस्तो नाना प्रकारको अनौठो पूर्व चित्र क्षण-क्षणमा बन्दछ र बिग्रन्छ यसरी यस संसारमा नाना प्रकारको निर्माण, बिकाश र बिनाश हुन्छन् । जसरी बादलमा बनेको चित्र मिथ्या हो, भ्रम हो, भुलावा हो सपना हो त्यस्तै संसार पनि एउटा माया, भ्रम र सपना हो । यो पाँच भूतहरू उड्ने, घुम्ने खेल मात्र हुन् । त्यसैले यसलाई लिलाधारीको लिला, नट्खट्को कला या माया भनिएको छ ।

कति अदुरदर्शि व्यक्तिहरूलाई संसार सपना हो भन्दा खुब रिसाउँछन् । वेदान्त शास्त्रलाई उनिहरू आरोप लगाउछन् कि यस बिचारद्वारा मानिसमा अकर्मण्यता, निराशा, निरूत्साह, अनिच्छा, पैदा हुन्छ र संसारिक उन्नति महत्वकांक्षा शिथील हुने हुनाले हाम्रो समाज या राष्ट्र नै पछाडि पर्दछ । यो आक्षेप एकदम अस्वभाविक र अबिबेकी हो । वेदान्त बिरोधि यति त जान्दछन् कि हामीले मर्नुपर्दछ । मर्दा साथमा केहि जादैन । यस्तो जानकारी हुदाहुदै पनि उनिहरू आफ्नो संसारिक उन्नतिलाई छाड्दैनन् । सपनामा पनि सबै काम भइरहेका हुन्छन् । यसैप्रकार शरीरको निर्माण पनि यस्तै तरिकाले सम्पन्न भएका छन् । यसमा पेट, इन्द्रिय र मनका भोकहरू यति प्रवल लगाई दिएको हुन्छ कि बिना कर्तव्यपरायण भएर कुनै प्राणी क्षण भरमा पनि सुखसँग बस्न सक्दैनन् । निष्कृय व्यक्तिको लागि त जीवन धारण गर्न पनि असंभब हुन्छ ।

वेदान्तले संसारको दार्शनिक बिबेचना गर्दै त्यस पंचभूतको अस्थिर परमाणु-पुञ्लाई सपना भनेको छ । त्यसैले यसमा फलीतार्थ यो हुनुपर्दछ कि हामी आत्मिक लाभको लागि संसारिक वस्तुहरूको उपार्जन एवम् उपयोग गरौ । वस्तुहरूको मोहकतामा आसक्त भएर त्यसको संचय एवम् अनियन्त्रित मांगहरूको मृगतृष्णाबाट आफ्नो अत्याधिकको वलिदान नगरौ ।

कर्तव्यरत रहनु शरीरको स्वभाविक धर्म हो र त्यसलाई त्याग्नु कुनै पनि जीवित व्यक्तिको लागि संभव हुदैन । वेदान्तको यो शिक्षा छ कि यो संसार पंचभुतको कृडास्थल मात्र हो पूर्णतया विज्ञान सम्मत छन् । दार्शनिकहरूले जस्तै वैज्ञानिकहरू पनि यही भन्दछन् कि अणु र परमाणु द्रुतगतिबाट परिभ्रमण गर्नाले संसार गतिशील भएको हो र पंचतत्वबाट बनेको ९६ जातिका परमाणुहरू संसारको वस्तु, शरीर र योनिहरूको उत्पादन एवम् बिनाश गर्दछन् । पंचिकरण विद्या अनुसार साधकले जब राम्ररी यो कुरा हृदयांगम गरिदिन्छ कि यो संसार उड्दै रहेको परमाणुहरूको संयोग-वियोगबाट प्रतिपल बन्ने र बिग्रने प्रकृया मात्र हो तब त्यसको दृष्टिकोण भौतिक नभएर आत्मिक हुन्छ । उस्ले वस्तुको मोह नगरेर खराबीबाट बच्दछ । जसले मोह, लोभलाई बढाएर नाना प्रकारको पाप तृष्णा, द्वेष चिन्ता, शोक र अभावजन्य क्लेशहरूबाट जीवन नारकिय बनाउछ । शरीर र मनलाई आफ्नो भन्नुको कुनै कारण छैन । यो जड् परिवर्तनशील पनि संसारको अन्य पदार्थहरू जस्तै पंचभौतिक हो । त्यसैले आफ्नो उपयोगको वस्तु, औजार या सवारी संझेर आनन्दमयी जीवनको लागि प्रयोग गर्नुपर्दछ । तर शरीर र मनको आवश्यक तृष्णको पछि-पछि आत्मालाई दुःख दिन् भने हुदैन । यस मान्यतालाई हृदयांगम गराउनको लागि शरीरलाई बिश्लेषण गरी तत्वबोधमा भनिएको छ कि कुन तत्वबाट शरीरको कुन भाग बन्दछ ।

पृथ्वी तत्वको प्रधानताले हाड, मासु, छाला, रौ आदि गह्रौ पदार्थहरू बन्दछन् । जलको प्रधानताले पिशाव, कफ, रगत, आदि बन्दछ । अग्नि तत्वको कारण भोक, प्यास, श्रम, थकाई, निन्द्रा आदि

हुन्छ । बायु तत्वले हिड्नु, डुल्नु, गतिकृया, खुम्चिनु र फैलनु, हुन्छ । आकाश तत्वबाट काम, कोध, लोभ, मोह भय आदि बृत्ति, इच्छा र विचारधाराको अविर्भाव हुन्छ । तात्पर्य यो हो कि शरीरमा जतिपनि अंग प्रत्यंग पदार्थ तथा प्रेरणाहरू छन् ति सबै पंचतत्वको आधारमा बिकसित भएको छ ।

जब यस प्रपंचरूपी संसारमा पंचावरण शरीरबाट *'अहम'* लाई हटाएर विश्व्यापी चैतन्य आत्मामा आफुलाई परिव्याप्त मानेपछी मात्र उ परिपूर्ण मान्यताबाट मुक्त बन्दछ । शरीर र संसारको पंचभौतिक सत्तालाई प्रपंच शब्दबाट संबोधित गरिएको छ र वेदान्तमा योग साधनाको आदर्श यो छ कि म र मेरो द्वैतलाई छाडेर केवल म को अद्वैत सिख विश्वमा जे पनि छन् त्यो म आत्मा हु, म देखि अलग केही छैन, यो मान्यताले अद्वैत ब्रह्मालाई प्राप्त गराईदिन्छु ।

यसै कुरालाई लिएर भक्ति मार्गीहरूले आर्को शब्दमा भन्दछन् कि मेरो अलग आफ्नो भन्ने केही छैन । दुबैको मान्यता एउटै छ र भक्तिमार्गी र वेदान्तिहरूको भनाई शब्दको हेरफेरको अतिरिक्त वस्तुत केही अन्तर छैन ।

अन्नमय कोषको परिमार्जनको लागि तेस्रो उपाय तत्वशुद्धि हुन्छ । स्थुलरूपबाट शरीरको पाँच तत्वहरूलाई ठीक राख्नको लागि जल, बायु, ऋतु, प्रदेश र वाताबरणको ध्यान राख्न आवश्यक हुन्छ । सुक्ष्म रूपबाट पंचिकरण विद्याको अनुसार तत्वज्ञान प्राप्त गरेर आत्मा तत्व र अनात्मा तत्वको अन्तरलाई संझेर प्रपंचहरूबाट छुट्कारा पाउनुपर्दछ । तत्व शुद्धिको दुबै पहलुहरू महत्वपूर्ण छन् । जसलाई आफ्नो अन्नमयकोष ठीक राख्नु छ त्यसलाई व्यबहारिक जीवनमा पंचतत्वहरूको तत्वशुद्धि संबन्धि कुराहरूको पनि विशेष ध्यान राख्नुपर्दछ ।

१. **जल तत्व :** पानीबाट शरीर र कपडाहरूको शुद्धि बराबर गर्नुपर्दछ । नुहाउँनुको अर्थ शरीरको मयल मात्र हटाउंनु होइन बरू पानीमा रहेको बिशवा नामक विद्युतबाट शरीरलाई सतेज गर्नु एवम् अक्सीजन, नाईट्रोजन आदि बहुमुल्य तत्वहरूबाट शरीरलाई सिंचनु पनि हो । बिहाँन दिशा पिशाव गर्नु अगावै २०/३० मिनेट अघि पानी एक गिलास पिउँनुपर्दछ । जसले गर्दा रातमा खाएर भएको अपच धोइयोस् र पिशाव पनि साफ होस् । पानीलाई दुध पिए जस्तै घुटुघुटु गरेर पिऊनु पर्दछ । प्रत्येक घुट्को लिदा यस्तो भाव राख्नुपर्दछ कि यस अमृततुल्य पानीमा जुन शितलता, मधुरता, र शक्ति युक्त छ त्यसलाई तानेर म आफ्नो शरीरमा धारण गर्दछु । यस भावसँग पिइएको पानी दुध बराबरै गुणकारी हुन्छन् । जुन स्थानको पानी भारी, नुनिलो, तेलयुक्त र हानिकारक हुन्छ त्यस्तो पानी पिउनाले अन्नमयकोषमा बिकार उत्पन्न गर्दछ । कति ठाउँको पानी यस्तो हुन्छ जसमा हात्तिपाइला, अण्डनाकर, जलोदर, कुष्ट, लुतो, मलेरीया, औलो, जुम्रा, मच्छर, लामखुट्टे, आदि फैलिन्छन् । यस्तो ठाउलाइ छाडेर स्वस्थ, हलुङ्गो, सुपाच्य, पानीको छेउँछाउमा आफ्नो बासस्थान राख्नु पर्दछ । धनीहरूले त उत्तम स्थानबाट स्वस्थ पानी ल्याउन पनि सक्दछन्, तर गरीबहरूले त्यस्तो गर्न नसक्ने भएकोले स्वस्थ स्थान छान्नुपर्दछ ।

कहिलेकाँहि एनिमाद्धारा पेटमा औषधी मिश्रित पानी लिएर पेट तथा आँतको सफाइ गर्नुपर्दछ, त्यसले पेटमा जम्मा भएको बिकारहरूबाट उत्पन्न बिषहरूलाई पेटबाट बाहिर निकाल्दछ । जसले चित्तलाई हल्का गर्दछ । प्राचीनकालमा *वस्तिकृया* योगको आवश्यक अङ्ग थियो । अहिले *अनिमा* कृयाबाट यो सरल भएको छ । जल चिकित्सा पद्धती, रोग निवारण एवम् स्वास्थ संवन्धको लागि एकदम उपयोगी र उपयुक्त हुन्छ । डाक्टर लुइकुनेले यस विज्ञानको बारेमा स्वतन्त्र ग्रन्थ पुस्तक लेख्नु भएको छ । उहाँले उल्लेख गर्नुभएको कट्टि स्नान, मेहन स्नान,

मेरूदण्ड स्नान, भिजेको कपडा बेर्नु, कपडाको पट्टि, चिसो वा हिलोको लेप आदिले रोगहरूबाट छुट्कारा पाउँन सहयोग पाइन्छ ।

२. **अग्नि तत्व :** सुर्यको प्रकाशमा धेरै संपर्क राख्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । घरको सबै झ्यालहरू खोल्नु पर्दछ ता कि सुर्य र हावा खुब आओस् । बिहाँनको सुर्यको क़िरण नाँगो आगमा लिने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । सुर्यको तापबाट तपाएको पानीको प्रयोग र चिसो शरीरलाई घाममा सुकाउनु राम्रो हुन्छ । सुर्यको सात किरणहरू अल्ट्राभ्वाइलेट किरणहरू स्वास्थको लागि एकदम उपयोगी साबित हुन्छन् । तीनीहरू पानी र घामको मिश्रण हुनाले शक्ति खिचिन्छ । घाममा राखेर काँचबाट संपूर्ण रोगहरूको उपचार गर्ने बिस्तृत बिधि तथा अग्नि र जलको मिश्रण बाफ़ बन्नाले त्यसद्वारा अनेक रोगहरूको उपचार बिधि सुर्य चिकित्सा विज्ञानको कुनै पनि पुस्तकमा पांउन सकिन्छ । आइतबार उपबास गर्नु सुर्यको तेजस्विता एवम् वलिदानी शक्तिको आह्वान हो । पुरा या आंशिक उपवास शरीरको क्रान्ति र आत्मिक तेज बढाउन सक्ने हुन्छन् ।

३. **वायु तत्व :** घना आवादी भएको घर जहाँ धुँवा, धुलो, तथा फोहोर हुन्छ र सुद्ध बायुको आबागमन हुँदैन त्यस्तो ठाउँ पनि स्वास्थको निमित्त हानिकारक हुन्छ । हाम्रो घर खुला हावा भएको ठाउँमा हुनुपर्दछ । दिउँसो बोट-बिरूवाबाट ओषजन अक्सिजन निस्कन्छ र त्यो सबै प्राणीहरूलाई अति उपयोगी हुन्छ । जहाँसम्म हुन्छ, बृक्ष बिरूवासँग आफ्नो दैनिक कार्यकम गर्नुपर्दछ । आफ्नो घर आगनमा बोट-बिरूवाहरू लगाउँनुपर्दछ । बिहाँनको हावा एकदम स्वास्थप्रद हुन्छ । त्यसको सेवन गर्न बिहाँन दौडेर वा बिस्तारै हमेसा हिड्नुपर्दछ । दुर्गन्धित एवम् बन्द हावाको स्थानबाट टाढा रहनु पर्दछ । तराई, सीम जस्तो चिसो स्थानहरूको बायुले ज्वरोहरू पैदा गर्दछ । तेज हावाले छालाहरू फुट्दछन् । धेरै चिसो हावाले निमोनिया हुन्छ भने अति गर्मी हावाले लु लाग्न सक्दछ । यसप्रकारको प्रतिकुल मौसमबाट आफुलाई बचाउँनुपर्दछ । प्राणायामबाट फोक्सोको व्यायाम हुन्छ । शुद्ध बायुबाट रक्तको शुद्धि हुन्छ । त्यसैले स्वच्छ बायुको स्थानमा बसेर नित्य प्रणायाम गर्नुपर्दछ । प्रणायामको बिधि प्राणमयकोष साधनाको प्रकरणमा उल्लेख छन् ।

हवन होम गर्नु : अग्नि तत्वको संयोगबाट हवन बायु शुद्ध गर्दछ । जुन वस्तुलाई आगोमा जलाईन्छ त्यो सम्पुर्ण नष्ट हुदैन बरू सुक्ष्म भएर वायु मण्डलमा फैलिन्छ । बिभिन्न रूखहरूको दाउरा एवम् हवन सामग्रीमा अलग अलग गुणहरू छन् । तीनैद्वारा वायुमण्डललाई यस्तो राख्न सकिन्छ जसले शरीर र मनलाई स्वस्थ बनाउन सक्दछ । कुन-कुन दाउरा र कुन-कुन सामग्रीहरूलाई कुन-कुन बिधानबाट होम गर्नुपर्दछ र त्यस्बाट के-कस्ता परिणामहरू निस्कन्छन्, त्यसलाई व्याख्या गर्नको लागि छुट्टै *गायत्री यज्ञको बिधान* नामक पुस्तक प्रकाशित गरिएको छ, त्यसलाई पनि अबश्य अध्ययन गर्नुहोला ।

चन्दनको धुलो देवदारू, जायफल, अलैची, जायपत्री, अगर तगर, कपुर, छारहुयला, नागरमोथा, खस कपुर, कचरी, तथा मेवाहरू र जौलाई कुटेर अलिकति घ्यु र सखर मिलाएर धुप वन्दछ । यस धुपबाट मनमोहक सुगन्ध आउनुंको साथै स्वास्थबर्द्धक पनि हुन्छ । बजारबाट आएको धुपको गन्धमा त्यस प्रकार नभए पनि धुपको काम लिन सकिन्छ । साधनाकालमा यस्तो सुगन्ध जलाउने व्यबस्था सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । सासलाई मुखबाट होइन सधै नाकबाट लिनुपर्दछ । कपडाले मुख छोपेर सुत्नु हुन्न र कसैको मुखको नजिक पनि सुत्नु हुदैन किनकी उस्ले फेरेको सास आफ्नो भीत्र नजाओस् । धुलो, धुवा, र दुर्गन्ध भएको अशुद्ध बायुबाट सधै टाढा बस्नुपर्दछ ।

४ **पृथ्वी तत्व :** शुद्ध माटोमा विषलाई हटाउने गजबको शक्ति हुन्छ । फोहर हातलाई माटोले धोएर शुद्ध गरिन्छ । प्राचीनकालमा ऋषिमुनिहरू जमिन खनि गुफा बनाएर त्यस्मा बस्दथे । त्यस्बाट उनीहरूको स्वस्थमा एकदम राम्रो असर पर्दथ्यो । माटोले उनिहरूको शरीरबाट दुषित बिकारहरू खिचेर बाहिर निकाल्दथे साथै भूमिबाट निस्कने बाफबाट शरीरको पोषण पनि भइ रहन्थ्यो । समाधी लगाउनको लागि गुफा नै उपयुक्त मानिन्थ्यो किनकी त्यसमा चारैतर्फ माटोले घेरिएको हुन्छ जसले शरीरको सासद्वारा आहारा प्राप्त हुन्छन् । कैयौ दिनसम्म भोजनको आवश्यकता नै हुदैन अथवा कम भोजनबाट पनि काम चलाउन सकिन्थ्यो ।

जुन साना बच्चाहरू प्रकृतिको धेरै नजिक हुन्छन्, उनीहरूले पृथ्वीको महत्वलाई जान्दछन् त्यसैले जानेर हा् वा नजानेर होस्, उनीहरू धुलो माटोमा खेल्दछन्, त्यही सुत्दछन्, ओछयानमा भन्दा भूमिमा रहन या सुत्नलाई मन पराउछन् । त्यसो गर्दा उनीहरु स्वस्थ रहन्छन् । पशुहरूलाई नै हेर्नुहोस् त उनीहरूले आफ्ना थकानलाई मेटाउनको लागि जमिनमा लडिबुडी गर्दछन् । त्यसरी लडिबुडी गरेर पृथ्वीबाट शक्ति पाउछन् र ताजा हुन्छन् । तीर्थयात्रा या धार्मिक कार्य गर्दा नाङ्गै खुट्टाले हिड्ने चलन छ । तपश्विहरू भूइ मै सुत्दछन् । यस प्रथाहरूको उद्देश्य धार्मिक साधनाको नाममा पृथ्वीको पोषक शक्तिद्वारा साधकहरूलाई लाभान्वित गर्नु हो । पक्का घर भन्दा कच्चा माटोको छाप्रोमा बस्ने मानिस सदा स्वस्थ रहन्छन् । माटोको उपयोगद्वारा स्वास्थमा सुधार गर्न हामिलाई बडो सहयोग पाइन्छ । निर्दोष पबित्र भूमिमा जुत्ता नलगाई खाली खुट्टाले घुम्नुपर्दछ । यदि हरिया घाँस तथा दुबोहरू छन् भने त्यहाँ खाली खुट्टाले हिड्नु एकदम राम्रो हुन्छ । पहलवान चाहे उ जतिसुकै धनी किन नहोस् उनीहरू कपास या गद्दामा बसेर कसरत गर्नुको सट्टा नरम माटोको अखडामा बसेर व्यायाम गर्दछन् । ताकी माटोको अमुल्य गुणहरूको लाभलाई उनिहरूको शरीरले पाउँन सकोस् । साबुनको सट्टा रातो अथवा पहेलो माटो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले मयललाई हटाउछ, बिषलाई खिच्दछ र छालालाई कमलो, ताजा, चम्कीलो र प्रफुल्लित गरिदिन्छ । माटोलाई शरीरमा लगाएर नुहाउँनु राम्रो कुरा हो । यसले गर्मीमा आउने घमौरा, खटिरा र फोकाहरू हट्दछन्, मुल्तानी माटोले कपाल नुहाउँने चलन अहिलेसम्म पनि छदै छ । यसले कपालको मयल हटाउँदछ । यस्तो माटोले नुहाउदा कपालमा चायाँ पनि जम्दैन । कपाल कालो मुलायम एवम् चिल्लो हुन्छ र मस्तिष्कमा बडो फुर्ति आउँछ । हात धुन र भाँडा माझ्न माटो जति राम्रो अरू हुदैन । फोका, डण्डीफोर, दाद, लुतो, गठीया, बाथ, विषालु पशुले टोकेको, सुन्नेको, घाउँ-खटिरा, गिल्टी, नासुर दुखेको आँखा कुष्ट उपदेश, रगतको बिकार आदि रोगहरूमा चिसो माटोको पट्टि बाध्ने उपचार पद्धतिले आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त हुन्छ । डा. लुइकुनेले आफ्नो जल उपचारमा पनि माटोको पट्टी, माटोको डल्लोमा पानीलाई हालेर सुघ्ने, लु लागदा खुट्टामा माटो थुपार्ने जुन विधि भनेका छन् त्यो सबैलाई थाहाँ छदैछ ।

कुनै स्थानमा धेरै समयसम्म मलमूत्र जम्मा गर्दा धेरै पछिसम्म पनि त्यहाँबाट दुर्गन्ध आईरहन्छ कारण यो हो कि भूमिमा शोषण शक्ति हुन्छ । पदार्थहरूलाई सोसेर लिन्छ र त्यसको प्रभाव धेरै समयसम्म आफुमा धारण गर्दछ । पृथ्वीको सुक्ष्म शक्ति मानिसको सुक्ष्म विचार र गुणहरूलाई सोचेर आफुमा धारण गर्दछ । जुन ठाउमा हत्या, व्यभिचार, जुआ आदि दुष्कर्महरू हुन्छन् त्यस स्थानको वातावरण यस्तो घातक हुन्छ कि त्यहाँ जानेहरूमा त्यसको प्रभाव नपरी छाड्दैन । मशानको भूमी जहाँ मृत शरीर नष्ट भएको हुन्छ, त्यसले आफुमा भयंकरता लुकाई राखेको हुन्छ, त्यहाँ जाँदा मानिसमा एक प्रकारको बिलक्षण प्रभाव पर्दछ । अनेक तान्त्रिक साधनाहरू त यस्ता छन् जसको लागि मशानको वातावरण मात्रै उपयुक्त हुन्छ ।

भूमिगत प्रभावबाट गायत्री साधकहरूले पनि लाभ उठाउँनुपर्दछ । जहाँ सत-पुरूषहरू रहन्छन्, जहाँ स्वध्याय, सद्‌विचार, सत्‌कार्यहरू हुन्छन् त्यस्ता स्थान प्रत्यक्ष तिर्थ हुन् । त्यस स्थानको वातावरणले साधनाको सफलतामा एकदम फाईदा पुऱ्याउँछ । जुन स्थानमा कुनै समय कुनै अवतार या दिव्य-पुरूष रहेका अथवा बसेका थिए, त्यस स्थानमा सिद्धि पिठ बन्दछ र त्यहाँ बस्नेलाई अनायास नै त्यसको प्रभाव पर्दछ । सुक्ष्मदर्शी महात्माहरूले देखेका छन् कि भगवानको कृपाको प्रत्यक्ष लिला तरंग अहिलेसम्म बज्र भूमिमा प्रभावपूर्ण स्थितिमा छन् । तिर्थबासीहरूको दुषित चित्तको बाबजुद यस भूमिको प्रभाव शक्ति अब पनि बनीरहेका छन् र साधकलाई त्यसको स्पर्श हुनासाथ शान्ति मिल्दछ । कैयौ मुमुक्षु आफ्नो आत्मिक शान्तिको लागि यस पुण्य ठाउँमा जानाले त्यस ठाउमा स्थाइ रूपमा बस्ने नभए अल्पकालिन अवसर भए पनि निकाल्दछन् । कारण यो हो कि क्लेशयुक्त वातावरणको स्थानमा जति श्रम र समयमा जति सफलता पाउँदछ, त्यसको अपेक्षा पूण्य भूमिको वातावरणमा कहि छिट्टै र कहि धेरै लाभ हुन्छन् । तीर्थस्थानमा खाली खुट्टा भ्रमण गर्नको महिमा यसैले छ कि त्यस स्थानको पूण्य तरंगहरू आफ्ना शरीरमा स्पर्श भएर आत्मा शान्तिको कारण बनुन् ।

५. **आकाश तत्व :** आकाश तत्व अन्य चार तत्वभन्दा अति सुक्ष्म हुनाले धेरै शक्तिशाली छ । विश्वव्यापी पोलको शुन्य आकाशमा एक शक्तितत्व भरिएको छ जस्लाई अंग्रेजीमा इथर भन्दछन् । पोल स्थानलाई खालि संझनु हुन्न । त्यो बायुभन्दा सुष्म भएको कारण प्रत्यक्ष रूपमा अनुभव हुदैन तापनि त्यसको अस्तित्व पूर्णतया प्रमाणित छन् । रेडियोद्वारा जुन गायन समाचार भाषण आदि हामी सुन्छौ, ती इथरहरू प्रकाश तत्वमा तरंगको रूपमा आउँदछ । जसरी पानीको बिचमा ढुङ्गा फ्याक्दा लहरहरू बन्दछन् त्यसैप्रकार इथर (आकाश) मा शब्दहरूको तरंग उत्पन्न हुन्छ र आँखा झपकाउदा नै त्यो विश्वभरमा फैलिन्छ । यसै विज्ञानको आधारमा रेडियो यन्त्रको आविश्कार भएको हो । एक स्थानमा शब्द तरंगहरूको साथमा बिजुलीको शक्ति मिलेर तेसलाई अरू शक्तिशालि गरि प्रवाहित गरिदिन्छ । अन्य स्थानहरूमा जहाँ रेडियो लागेका हुन्छन् त्यस आकाशमा रहेको तरंगलाई समातेर प्रेषित संदेश सुनाई दिन्छन् ।

बाणी चार प्रकारका हुन्छन् –

१. **बैखारी** – जस्लाई मुखबाट निस्केर कानबाट सुनिन्छ जस्लाई शब्द भनिन्छ ।

२. **मध्यमा** – जस्लाई संकेत मुखाकृती, भावभंगी हाउभाउ र आँखाबाट भनिन्छ यसलाइ भाव भनिन्छ।

३. **पश्यन्ति** – जुन मनबाट निस्कन्छ र मनबाटै जानिन्छ त्यसलाई बिचार भनिन्छ ।

४. **परा** – यहाँ आकांक्षा, इच्छा निश्चय प्रेरणा सराप बरदान आदिको रूपमा अन्तःकरणबाट निस्कन्छ यसलाई संकल्प भनिन्छ ।

यी चारै बाणिहरू आकाशमा तरंगको रूपबाट प्रभावित हुन्छन् । जो व्यक्ति जति प्रभावशाली छन् त्यसको शब्द, भाव, बिचार र संकल्प आकाशमा त्यति नै प्रवल भएर प्रवाहित हुन्छ । आकाशमा असंख्य प्रकृतिका असंख्य प्रकारको स्थुल एवं सुक्ष्म शब्दावली प्रेषित भईरहन्छन् । त्यसै जातिको असंख्य प्रकारको बिचारले हाम्रो मष्तिष्कमा घर बनाउछ र अदृष्य रूपबाट त्यस पूर्व निर्धारित बिचारद्वारा आकाशमा प्रकाशित प्रेषित गरिएका त्यसै शब्द, भाव, बिचार र संकल्प हामीमा बर्षन थाल्दछ र त्यस्तै उपाए सुझाव मार्ग बनेर त्यस तर्फ प्रोत्साहित गरिदिन्छ ।

हाम्रो स्वनिर्मित आफ्ना बिचारहरूमा एउटा मौलिक चुम्बकत्व रहन्छन् । त्यसैद्वारा आकाशगामी बिचारलाई हामीतिर तान्दछ । रेडियोमा जुन स्टेसनको मिटरमा सुई लगाइएको हुन्छ त्यसैबाट

प्रशारित संदेश सुनिन्छ र त्यस समय अन्य स्टेसनबाट जुन बोलिरहेका हुन्छन् ति बाणीहरू हाम्रो रेडियोबाट ठक्कर खाएर फर्कन्छन् र ती शब्दहरू सुनिन्छन् । त्यसैप्रकार हाम्रो आफ्नो स्वनिर्मित मौलिक बिचारले नै आफ्नो स्वजाति बिचारहरूलाई आमन्त्रित गर्दछन् । मरेको लाशलाई देखेर काग कराउछ तब उस्को आवाज सुनेर सयकडौ कागहरू जम्मा हुन्छन्, त्यसरी नै आफ्ना बिचारहरूले पनि आफ्ना सजातिलाई बोलाएर जम्मा गर्दछन् र एउटा फौज तयार पार्दछन् । फेरी त्यस बिचार सैन्यको प्रवलताको आधारमा त्यस दिशामा कार्यको आरंभमा लाग्दछन् । आकाश तत्वको यस बिलक्षणतालाई ध्यानमा राखेर हामी कुबिचारबाट बिच्छी र सर्पझैं सावधान हुनुपर्दछ । अन्यथा उनीहरूले आफु जस्तै स्वजातिलाई बोलाएर हामीलाई संकटमा पार्न सक्दछन् । जब कुनै कुबिचार मनमा आयो भने त्यसलाई तत्काल मनबाट हटाउनु पर्दछ अन्यथा मानस क्षेत्रलाई नै खराबी गरिदिन्छ । जसरी थोरै विषले पनि धेरै भोजनलाई बिगारी दिन्छ ।

मनमा सदा उत्तम, उच्च, उदार, सात्विक बिचारहरूलाई स्थान दिनुपर्दछ । जसले गर्दा त्यस जातिय बिचार अखिल आकाशबाट तानिएर हाम्रा छेउमा आउन् र सन्मार्गतिर प्रेरित गराओस् । उत्तम कुरा सोचिरहनु, स्वाध्याय, मनन्, चिन्तन्, परमार्थ र उपासनामयी मनोभूमिले हामीलाई धेरै नै कल्याण गर्दछ । यदि प्रतिकुल कार्य नभएको भए पनि उच्च बिचारधाराबाट सद्गती प्राप्त हुन सक्दछ । भलै त्यस बिचारको अनुरूप कार्य नभएको भएपनि हुन्छ । संकल्प कहिल्यै नष्ट हुदैन । पूर्वकालमा ऋषिमुनिहरूको जुन बिचार प्रबचन एवम् संकल्पहरू थिए, ति अहिले पनि आकाशमा गुँजीरहेका छन्, यदि हाम्रो मनोभूमि त्यस अनुकुल भएमा ती दिव्य आत्माहरूको पथप्रदर्शक एवम् सहारालाई हामीले अवश्य प्राप्त गर्दछौ अथवा गरिरहन्छौ ।

परब्रह्माको ब्राह्मी प्रेरण, शक्ति, किरण, एवम् तरंगहरू पनि आकाशद्वारा नै मानवको अन्तःकरणमा प्राप्त हुन्छ । दैवीय शक्तिहरू इश्वरको बिबिध गुह्य किरणहरू नै हुन्छन् । आकाशद्वारा मनको माध्ययमबाट त्यसको अबतरण हुन्छ । शिबजीले आकाशबाहिनी गंगालाई आफ्नो मष्तकमा उतार्नु भएको थियो त्यहाँ गएर मात्र उन्ले पृथ्वीमा बहेकी थिइन् । ब्रह्माको सर्बप्रधान दिव्यशक्ति आकाशबाहिनी गायत्रीरूपी गंगालाई साधकले सबभन्दा पहिले आफ्ना मनक्षेत्रमा उतार्नुपर्दछ । यसको अबतरण भएदेखि नै जीवनको अन्य अंगहरूमा यो पतित पावनी पूण्यधारा प्रवाहित हुन्छ । शरीरमा मन या मष्तिष्क आकाशको प्रतिनिधि हुन् । त्यसको आकाशगामी परमकल्याणकारी तत्वहरूको अबतरण हुन्छ त्यसैले साधकले आफ्नो मनक्षेत्र यस्तो शुद्ध, परिमार्जित, स्वस्थ एवम् सचेत राख्नुपर्दछ जसले गर्दा गायत्री माताको अबतरणमा सुगमता साथ संपन्न होस् ।

तपश्चर्या

तपको अर्थ हो उष्णता, गति, कृयाशील, घर्षण, संघर्ष, कष्टहरूलाई सहनु । कुनै वस्तुलाई निर्दोष, पवित्र एवम् लाभदायक बनाउनु छ भने त्यसलाई तपाइन्छ या तताइन्छ । सुन पोल्नाले शुद्ध हुन्छ । डाक्टर, वैद्यले पहिले आफ्ना औजारहरूलाई तातो पानीमा तताएपछी मात्र त्यस औजारबाट चिरफार गर्दछन् । चक्कुलाई शानमा नघोटेमा त्यसको काट्ने शक्ति हराएको हुन्छ । हिरालाई नतरासे त्यसको चमक र सुन्दरतामा कुनै निखार आउँदैन अर्थात राम्रो देखिदैन ।

व्यायामको कष्टसाध्य श्रम नगरेमा कुनै पनि मानिस पहलवान बन्न सक्दैन । अध्ययनको कठोर परिश्रम नगरी कोही पनि विद्वान बन्न सक्दैन । आमाले वच्चालाई गर्भमा र जन्मे पश्चात पालन-पोषणको कष्ट नगरे मातृत्वको सुख पांउदिनन् । कपडालाई धोए पछि घाममा नसुकाए त्यस्बाट गन्ध आउन थाल्दछ । इटालाई भट्टिमा नपकाए त्यसमा कुनै शक्ति हुदैन । भकारीमा भएको

अन्नलाई घाममा नसुकाए घुन लाग्दछ । नपकाएको भोजनले प्राण रक्षा गर्दैन । प्राचीनकालमा जगत्‌माता पार्वतीले कठोर तपद्वारा चिताएको फल पाउँनुभएको थियो । भगिरथले तप गरेर नै गंगालाई पृथ्वीमा ल्याएका थिए । ध्रुवले पनि तपद्वारा नै भगवानलाई द्रवित गरेको थिए । तपश्विहरूले कठोर तपश्याद्वारा नै सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । रावण, कुम्भकर्ण, मेघनाद, हिरण्य कसिपु, भस्मासुर आदि दानवहरूले तपद्वारा नै बिलक्षण वरदान प्राप्त गरेका थिए । आज पनि जस्लाई जे प्राप्त भएको छ त्यो पनि तप कै प्रभावबाट मात्र प्राप्त भएको छ । इश्वर तपबाट प्रसन्न हुनुहुन्छ र उहाँले भक्तलाई अभिष्ट आशिर्वाद प्रदान गर्नुहुन्छ । जो धनि, सम्पन्न, सुन्दर स्वस्थ, विद्वान प्रतिभाशाली नेता, अधिकारी आदिको रूपमा चंकिरहेका छन् उनिहरूको चमक पहिलेको तपश्याले भएको हो र त्यो चुक्नासाथ त्यो चमक धमिलो बन्न थाल्दछ । जुन मानिस अहिले गिरेका छन् भने उनिहरूको उठ्ने एकमात्र बाटो तपश्या हो । बिना तपले कुनै पनि सिद्धि पाईदैन, कुनै सफलता हात लाग्दैन, चाहे त्यो सांसारिक होस् वा आत्मिक होस् । कल्याणरूपी ताला तपरूपी बाकसमा राखिएको छ । जसले त्यसलाई खोल्दछ त्यसैले इच्छासिद्धि फल पाउछ ।

दुबै हत्केलालाई रगड्यो भने त्यो तातो हुन्छ । दुइवटा सुकेको काठलाई रगड्यो भने त्यस्बाट आगो उत्पन्न हुन्छ । गति उष्णता कृया यो रगड घर्षण कै काम हो । मेशीन चलाउन पनि त्यसको कुनै भागमा बलको प्रयोग गर्नु पर्दछ अन्यथा जस्तो सुकै मुल्यबान मेशीन पनि बन्दको बन्द नै रहन्छ । शरीरलाई पनि फुर्तिलो राख्नको लागि व्यायाम गर्नुपर्दछ । आत्मामा तेजश्विता, सामर्थ्य, एवम् चैतन्यता उत्पन्न गर्नको लागि तप नै गर्नुपर्ने हुन्छ । भाँडालाई नमाभे, घरमा कुचो कसिंगर नलगाए जसरी अशुद्ध र फोहर-मैला हुन्छ त्यस्तै तपश्चर्यालाई पनि छाडिदिदा आत्मा अशक्त र निस्तेज एवम् बिकारग्रस्त हुन्छ । अल्छी र आराम मात्र गर्ने शरीरमा अन्नमयकोषको स्थिरता रहन सक्दैन । त्यसैले उपवास, आसन, तत्व शुद्धि सँग-सँगै तपश्चर्याको प्रथम कोषलाई पनि त्यसको सुव्यवस्थामा आवश्यक अंग मानिएको छ ।

प्राचीनकालमा तपश्चर्यालाई बडो महत्व दिईएको थियो । जुन व्यक्तिले जति परिश्रम, कष्ट सहन्थे, त्यत्ति नै साहसी, पुरूषार्थि एवम् कृयाशील हुनुको साथै प्रतिष्ठीत समेत हुन्थे । धनि, महाधनि, राजा महाराजा सबैले आफ्ना बालकहरूलाई गुरूकुलमा पढाउँथे उनीहरूले पनि कठिन र कठोर जीवनको शिक्षा प्राप्त गरेर आफुलाई सुदृढ बनाउन समर्थ हुन्थे जसले गर्दा उनीहरू आपत्तिहरूको सामना गर्न र संपत्ति आर्जन गर्न सक्षम हुन्थे । आज तपको कष्ट सहनुको महत्वलाई मानिसले बिर्सिसकेको भान हुन्छ र आराम खोज्ने अल्छीपनलाई धनित्वको चिन्ह मान्न थालेका छन् । फलस्वरूप पुरूषार्थ घटीहेको छ, योग्यताबाट आर्जन गर्न छाडेर छलकपट, ठगी, धुर्तता तथा अन्यायद्वारा धनि बन्ने प्रयत्न गरिरहेका छन् ।

गायत्रीको साधकले तपश्वि बन्नुपर्दछ । अस्वाद, व्रत, उपवास, ऋतुप्रभावहरू सहनु, तितिक्षा, घर्षण, आत्मकल्प, प्रदातव्य, निष्कासन, साधना, ब्रह्मचर्य, चन्द्रायण, मौन, आर्जन आदि तपश्चर्याका बिधि गायत्री महाविज्ञानको प्रथम खण्डमा बिस्तारपूर्वक वर्णन भइसकेका छन् । त्यसलाई यहाँ दोहऱ्याईरहनु आवश्यक छैन । यहाँ त केवल यत्तिमात्र उल्लेख गर्नु प्रयाप्त हुन्छ कि अन्नमयकोषलाई स्वस्थ राख्नु छ भने शरीर र मनलाई कार्यमा व्यस्त राख्नुपर्दछ । श्रम कर्तव्यपरायणता, जागरूकता र पुरूषार्थलाई सदैब साथै राख्नुपर्दछ । समयलाई बहुमुल्य संपत्ति संभेर एकक्षण पनि निरर्थक जान दिनु हुदैन । परोपकार, लोकसेवा, सत्‌कर्मको लागि दान, यज्ञ भावनाबाट गरिएको परमार्थी जीवन प्रत्यक्ष तप हो । अरूको फाइदाको लागि आफ्नो स्वार्थको वलिदान गर्नु तपश्वि जीवनको प्रधान चिन्ह हो । आजको स्थितिमा प्राचीनकालको जस्तै तप त गर्न सकिन्न, त्यसको साथै शारीरिक स्थिति पनि त्यस्तो छैन कि भगिरथ, पार्वती, रावणको जस्तै उग्र तप गरियोस् । दीर्घकालसम्म निराहर रहनु या बिना विश्राम गरेर लामो समयसम्म साधनारत

रहनु पनि संभव छैन त्यस्तो गर्नाले शरीर तुरन्त पिडाग्रस्त भैहाल्छ । सत्ययुगमा लामो समयसम्म दान र तप हुन्थ्यों । किनकी त्यस समयमा शरीरमा वायु तत्व प्रधान थियो । त्रेतामा शरीरमा अग्नि तत्व प्रधान थियो । द्वापरमा जल तत्वको बाहुल्यता थियो । त्यस युगमा जुन साधनाहरू हुन्थे, त्यो आज हुन सक्दैन किनकी आज कलियुगका मानिसहरूको शरीरमा पृथ्वी तत्वको प्रधानता छ । पृथ्वी तत्व अन्य तत्वहरू भन्दा स्थुल छ । त्यसैले आधुनिक युगको शरीरले त्यस किसिमको तपस्यालाई सहन सक्दैन, जुन सत्य, त्रेता र द्वापर युगमा हुन्थे । आर्को कुरा यो पनि हो कि वर्तमान समयमा सामाजिक, आर्थिक, बौद्धिक, व्यवस्थाहरूमा परिवर्तन भएको हुनाले मानिसको रहन-सहनमा पनि ठूलो परिवर्तन भएको छ । ठूला शहरमा बस्नेलाई यन्त्रहरूको सभ्यतामा बस्नु परेको कारण शारीरिक श्रम धेरै कम गर्नु परेको छ र अधिकांश ठाउमा कृतिम वाताबरणको कारण शुद्ध जलवायुबाट पनि बंचित हुनुपरेको छ । यस्तो अवस्थामा शरीरलाई पूर्वकालिन तप योग्य हुन कहाँ संभव हुन्छ र ? केहि समय पूर्वसम्म नेति धोती वस्ति, न्योतनि, वज्रोली, कपाल जस्तै आदि कृयाहरू सजिलैसँग हुन्थे । त्यसलाई गर्नेहरू योगी देखिन्थे तर अब युग प्रभावबाट त्यस्तो साधना कठिन भएको छ । अपवादको रूपमा कतै कुनै एकमात्र हठयोगमा सफल हुन सक्दछ । जसले यसलाई कुनै प्रकारबाट गर्न थाले पनि उनिहरूले त्यसबाट लाभ प्राप्त गर्न सक्दैनन् जुन पहिले यस प्रकारको कृयाबाट प्राप्त हुन सक्दथ्यो । अधिकांश हठयोगी त यस कठिन साधनाको कारण कुनै कष्ट साध्य रोगबाट ग्रसित हुन्छन् र त्यस्तो भएको हामीले देखेका पनि छौ । त्यसैले वर्तमानको शारीरिक स्थितिहरूको ध्यान राख्दै तपश्चर्यामा धेरै सावधानी राख्न आवश्यक छ । आज भोली समाजसेवा, ज्ञानप्रचार, स्वध्यायदान, इन्द्रियसंयम आदिको आधारमा नै हाम्रो तप साधना हुनुपर्दछ ।

प्राणमय कोषको साधना

'प्राण' शक्ति एवम् सामर्थ्यको प्रतिक हो । मानव शरीरको बिचमा जुन अन्तर पाइन्छ, त्यो धेरै साधारण हुन्छ । एउटा मानिस जतिसुकै अग्लो, मोटो, एवम् भद्दा होस् तर त्यहि अनुपातमा अर्को पनि त्यो भन्दा अलि-अलि मात्रामा नै फरक हुन्छ तर मानिसको सामाजिक शक्तिको बिचमा जुन आकाश-जमिन्को फरक पाइन्छ त्यसको कारण उस्को आन्तरिक कारण शक्ति हो । विद्या, चतुऱ्याई, अनुभव, दुरदर्शीता, शाहस, लगन, शौर्य, जीवन शक्ति, ओज पुष्टि, पराक्रम महानता आदि नामहरूबाट यस आन्तरिक शक्तिको परिचय पाइन्छ । आध्यात्मिक भाषामा यसलाई प्राण शक्ति भनिन्छ । प्राण आँखाहरूमा भएर चम्किन्छ, मुख मण्डलम फैलिन्छ, हाउ-भाउको तरंगमा बहन्छ । प्राणको गन्धमा एउटा यस्तो विलक्षण मोहकता हुन्छ जसले अरूलाई आनन्दित बनाउछ । प्राणवान नर-नारी मनलाई यस्तो प्यारो लाग्दछ उनिहरूलाई छाड्न कसैको पनि मनले मान्दैन ।

प्राण बोलीमा बसेको हुन्छ यसलाई सुनेर सुन्ने मानिसको मानसिक कम्पन हुन्छ । मृत्युको दात उखेल्नसम्म ज्यानलाई हत्कोलामा राखेर हिड्दछन् । यस्तो अवस्थामा उस्को प्राण शक्तिबाट नै ढाल तरवार जस्तो देखिन्छ । चारैतिर निराशाजनक घोर अन्धकार भएता पनि प्राणशक्ति आशाको प्रकाश रेखा भएर चम्कन्छ । बालुवाबाट तेल निकाल्नु, मरूभूमिमा बगैचा लगाउँनु, असंभवलाई संभव बनाउँनु, तिललाई पहाड बनाउँने सामर्थ त केवल प्राणवानमा मात्र हुन्छ जसमा सोल प्राण छ त्यसलाई ज्युदो लाश भनिन्छ । शरीर जतिसुकै मोटो भएपनि उ अरूको पराधिन र परामुखी भएर बस्नुपर्दछ । यिनीहरू आफ्नो कठिनाईको दोष अरूमा थुपारेर कुनै प्रकारले संतोष धारण गर्दछन् । उज्ज्वल भविष्यको आशा लिएर आफ्नो सामर्थ्यलाई बिर्सन्छन्, बिश्वास गर्दैनन् कि कुनै

सबल व्यक्तिको, नेताको, अफिसरको, धनिको, सिद्धि पुरूषको, देवी-देवताहरूको सहायता नै उस्को आशाको केन्द्र हुन्छन् । यस्ता मानिसहरू आफ्नो दुर्भाग्यमा रोइरहन्छन् ।

प्राणद्वारा यो श्रद्धा, निष्ठा, दृढता, एकाग्रता र भावना प्राप्त हुन्छन् । जसले भाव बन्धनलाई नाघेर आत्मालाई परमात्मासँग मिलाउछ त्यस्तो मुक्तिलाई परम पुरूषार्थ मानिएको छ । संसारको अन्य सुख साधनहरूलाई प्राप्त गर्नको लागि बिबेक, प्रयत्न एवम् पुरूषार्थको आवश्यकता पर्दछ, मुक्तिको लागि पनि त्यो कम होइन बरू धेरै मेहनतको आवश्यकता रहन्छ । मुक्ति बिजयको उपहार हो जसलाई शाहसी र शुरविरहरूले मात्रै प्राप्त गर्दछन् । भगवानले आफ्नो तर्फबाट कसैलाई बन्धन र मुक्ति दिदैनन् न अरूले नै स्वर्ग या नरकमा लैजान्छन् । हामी आफै स्वयं आन्तरिक स्थितिको आधारमा जुन दिशातिर जान्छौ त्यहि लक्षमा पुर्‍याईदिन्छ ।

उपनिषदको वचन छ '*नायमात्मा वलहिनेत लभ्य*' त्यो आत्मा बलहिनहरूलाई प्राप्त हुदैन् । निस्तेज व्यक्तिले आफ्नो घरवाला, छिमेकि, नातेदार, मित्र आदिलाई प्रभावित गर्न सक्दैनन् भलै परमात्मामा उस्को प्रभाव पर्दछ । तेजश्वी व्यक्तिले नै आत्म लाभ गर्न सक्दछन् । त्यसैले प्राण संचयको लागि योगशास्त्रमा अत्याधिक बल दिइएको छ । प्राणायामको महिमाबाट सारा अध्यात्म शास्त्र भरिएको छ । जसरी सर्वत्र इश्वरको महा-महिमामयी गायत्रीको शक्ति व्याप्त छ, त्यस्तै निखिल विश्वमा प्राणको चैतन्य शरीर पनि भरिएको छ । जसरी श्रद्धा र साधनाबाट गायत्रीको शक्तिलाई खिचेर आफुमा धारण गरिन्छ त्यसरी नै प्राणमयकोषलाई सतेज र चेतन गरेर विश्वव्यापी प्राणबाट यथेष्ट मात्रामा प्राण तत्व खिचेर लिन सकिन्छ । यस्तो भण्डार जति धेरै हुन्छ हामी त्यति नै प्राणवान बन्दछौ र त्यसै अनुपातबाट संसारिक एवम् आध्यात्मिक संपत्तीलाई पाउँने अधिकारी बन्दछौ । दीर्घजीवन, उत्तम स्वस्थ, चैतन्यता स्फूर्ति, उत्साह, कृयाशीलता, कष्ट, सहिष्णुता, बृद्धिको सुक्ष्मता, मन मोहकता आदि बिशेषणहरू प्राणशक्तिरूपी फुलझडीको साना-साना झिल्काहरू हुन् ।

प्राणायाम : – सास तान्नु, त्यसलाई भित्र रोक्नु र बाहिर फेर्नु एक बिषय प्रकृया पद्धति हो । यसको बिधानको अनुसार प्राणलाई त्यसरी नै भित्र भरिन्छ जसरी पम्पबाट साइकलको टयुबमा हावा भरिन्छ । यो पम्प यसरी बनेको छ कि हावालाई भर्दछ तर निकाल्दैन । प्राणायामको व्यवस्था पनि त्यसै प्रकारका हुन्छन् । साधारण स्वास-प्रस्वास कृयामा बायुको साथ त्यस प्राण पनि यसरी नै आउँदै जाँदै गर्दछ जसरी यात्रुहरू सडकमा आँउने-जाने गर्दछन् तर प्राणायाम बिधिको अनुसार जब स्वास-प्रस्वास कृया हुन्छ तब बायुमा प्राण तानेर स्वासद्वारा त्यसलाई शरीरमा स्थापित गरिन्छ जस्तो कि धर्मशालामा यात्रीलाई व्यवस्थापूर्वक बसाइन्छ । हिन्दु योगशास्त्र षटचक्रहरूमा सुर्यचक्रलाई धेरै महत्व दिइन्छ । अब पाश्चात्य विज्ञानले पनि सुर्य-ग्रन्थिलाई सुक्ष्म तन्तुहरूको केन्द्र स्विकार गरेका छन् र भनिएको छ कि मानिसको शरीरमा प्रतिक्षण भइरहने कृया प्रणालीको संचालन यसैद्वारा हुन्छ ।

केहि विद्वानहरुले यसलाई *'पेटको मस्तिष्क'* भन्ने नाम दिएका छन् । यो सुर्यचकमा सोलार प्लेपेक्समा आमाशयको माथी हृदयको ढुक-ढुकीको पछिल्तिर मेरूदण्डको दुबैतिर स्थित छन् । यो एक प्रकारको सेतो र खैरो ग्रन्थिबाट बनेको हुन्छ । पाश्चात्य वैज्ञानिकले शरीरको आन्तरिक कृया बिधिमा यसको अधिकार भएको मान्दछन् र भन्दछन् कि भित्रि अंगहरूको उन्नति अबन्नतिको यही आधार हो । तर सत्य कुरा त यो हो कि खोज अझै अपुरै छ । सुर्यचकको कार्य र महत्व त्यसभन्दा अनेक गुना धेरै छन् जति उनिहरूले मान्दछन् । यस्तो देखिएको छ कि यस केन्द्रमा यदि अलिकति चोट लागेमा मानिसको तत्काल मृत्यु समेत हुन सक्छ । योगशास्त्रले यस केन्द्रलाई प्राणकोष मान्दछ र भन्दछ कि त्यहीबाट निस्केर एक प्रकारको मानवी विद्युत प्रवाह सम्पूर्ण

नशाहरूमा प्रवाहित हुन्छ । ओजस शक्ति यसै स्थानमा रहन्छ । प्राणायामद्वारा सुर्यचकको एकप्रकारको छलका हल्का मालिस हुन्छ । जस्बाट त्यस्मा गर्मी उत्पन्न हुन्छ र उत्तेजनाको संचालन हुन्छ र कृयाशीलता बढ्दछ । प्राणायामबाट फोक्सोमा हावा भरिन्छ र त्यो फुल्दछ र फुलेर सुर्यचकको परिधिमा स्पर्श गर्दछ । बराबर स्पर्श गर्नाले जसरी काम सेवन अंगमा उत्पन्न हुन्छन् त्यसरी प्राणायामद्वारा फुस-फुसबाट सुर्यचकको स्पर्श हुनाले त्यहाँ एउटा सनसनी उत्तेजना र हलचल पैदा गर्दछ । यो उत्तेजना त्यसै व्यर्थ जादैन बरू संबन्धित सबै अंग-प्रत्यंगहरूलाई जीवन र बल प्रदान गर्दछ जसबाट शारीरिक र मानसिक उन्नति हुन्छ ।

मेरूदण्डको दाँया-बाँया नशाका गुच्छकहरू दुई श्रृंखलामा चल्दछन् । यी गुच्छकहरू आपसमा संबन्धित छन् र यसैमा टाउको, घाटी, छाती र पेटको गुच्छक पनि आएर सामेल हुन्छन् । अन्य अनेक नसा तन्तुहरूको पनि यहि जमघट हुन्छ् । यसको प्रथम बिभाग जसलाई मस्तिष्कको मेरू बिभाग भनिन्छ । शरीरको ज्ञान तन्तुबाट घनिभूत रहन्छ । यसै संस्थानबाट असंख्य धेरै साना-साना खैरो तन्तु निक्लेर रक्त नलीमा फैलिन्छन् र आफु भित्र रहेको विद्युत शक्तिबाट भित्रि अव्यबलाई संचालित गर्दछन् ।

माथी भनिसकिएको छ कि मेरूदण्डको दाँया-बाँया रहेको नसाहरूको गुच्छाको दुई अलग-अलग श्रृंखला चल्दछ् त्यसैलाई योगहरूमा इडा र पिंगला भनिएको छ । रक्तसंचार, स्वास कृया, पाँचन आदि प्रमुख कार्यहरूलाई सुसंचालित गर्ने जिम्मेवारीमा इडा पिंगला गुच्छाहरू प्रधान रूपमा छन्। प्रणायाम साधनाबाट यी इडा र पिंगला नसाहरू नियत बिधिबाट बलवान् बनाइन्छ जस्बाट उनिहरूसँग संबन्धित शरीरको सहानुभावी कृयाको बिकार हटेर आनन्दमयी स्वस्थता प्राप्त हुन्छ। प्राचीनकालबाट आध्यात्मबेत्ता पुरूष प्रणायामको महत्व र त्यसको फाइदालाई अनुभव गर्दछन्। तदनुसार समस्त भू-मण्डलमा योगीहरू आफ्नो बिधिबाट यस कृयालाई गर्ने गर्दछन् । महापुरूष इशामसीहले आफ्नो शिष्यहरू सहित एउटा पर्बतमा चढेर इश्वरको प्रार्थना गर्ने गर्नुहुन्थ्यो । भनिन्छ कि यस उचो चढाईमा आध्यात्मिक स्वास कृयाहरू लुकेका थिए ।

बौद्ध धर्ममा *'जनन'* नामक प्रणायाम धेरै समयदेखि चल्दै आईरहेको छ । प्रसिद्ध जापानी पुरोहित हकुइन जाशिले प्रणायामलाई खुबै बिस्तार गरेका थिए । युनानमा प्लेटोबाट पनि धेरै अगाडी यस विज्ञानको ज्ञाताको थाहाँ हुन्छ । अरू अनेकौ देशहरूमा यो कुनै न कुनै रूपमा यस विद्याको अस्तित्व कायम थियो । योगदर्शन साधना पदको सुत्र ५२, ५४ मा भनिएको छ कि प्राणायामबाट अविद्या वा अन्धकार हटेर ज्ञानज्योती प्रकट हुन्छ र मन एकाग्र हुन थाल्दछ । यस्ता कथाहरू पनि सुनिन्छ । प्राणलाई बसमा गरेर योगीहरूले मृत्युलाई समेत जित्न सक्दछन् र जबसम्म चाहन्छन् तबसम्म जीवित रहन सक्दछन् । प्राण शक्तिबाट आफ्नो र अरूको रोगलाई नष्ट गर्ने एउटा छुट्टै विज्ञान हो । अनेक प्रकारको प्रणायामहरूबाट हुने लाभ सुनिन्छ र देखिन्छ । यो लाभ कहिले काही यति बिचित्र हुन्छ् कि त्यसलाई आश्चर्य मान्नुपर्दछ ।

यस पंत्तिहरूमा त्यस अद्भुत र आश्चर्यजनक घटनाहरूको चर्चा नगरेर यत्ति मात्रै भन्नु प्रयाप्त हुन्छ कि प्राणायामबाट शरीरको सुक्ष्म कृया पद्धतिको यो अदृश्यरूपबाट यस्तो विज्ञानले समस्त जगतमा प्रभाव पर्दछ जसको कारण रक्त संचार, नाडी संचालन, पाँचन कृया, प्रगाढ निन्द्रा, स्फुर्ति एवम् मानसिक बिकासको चिन्ह देखिन्छन् एवम् स्वस्थता, बलशीलता, प्रसन्नता, उत्साह तथा परिश्रमको योग्यताहरू बढ्दछन् । आत्मोन्नत्ती, चित्तको एकाग्रता, स्थिर दृढता आदि मानसिक गुणहरूको मात्रामा प्राण साधना सँग-सँगै बृद्धि हुन्छ । यस्तो फाइदालाई बिचार गरेमा यस्तो प्रतित् हुन्छ कि प्राणायाम आत्म-उन्नतिको महत्वपूर्ण साधना हो ।

प्राणतत्वको बायुसँग बिशेष संबन्ध हुन्छ। पाश्चात्य वैज्ञानिक त प्राण बायुलाई एउटा सुक्ष्म भेद मान्दछन्। स्वासलाई ठिक तरिकाबाट लिनु नलिनुले प्राणको मात्रा घट-बढ हुनुमा निर्भर हुन्छ। त्यसैले कम भन्दा कम स्वास लिने सहि तरिकाबाट प्रत्येक बाल बृद्ध परिचित हुनुपर्दछ।

हामीले गहिरो र पुरा स्वास लिनुपर्दछ जसले गर्दा वायु फोक्सोको सबै कुनामा पुगेर संपूर्ण बायु मन्दिरहरूमा रगतको सफाई गरोस्। अधुरो र अपुरो स्वास लिनाले केहि थोरे बायुले केहि मन्दिरहरूको मात्र सफाइ गर्दछ् किनकी अधुरो र अपुरो सासमा त्यति दवाव हुदैन जसले गर्दा हरेक कोष्टहरूको सफाई हुन सक्दैन। जब हावा त्यहाँसम्म पुग्दैन भने त्यस ठाउँको सफाई कसरी हुन्छ? सासको सम्पर्कबाट रगतमा भएको अशुद्ध कार्बोनिक एसिड ग्यास बाहिर निस्कन्छ र सासको प्राण अक्सिजनमा घुल्दछ। यो प्राणशक्ति त्यस शुद्ध रगतको आर्को पटकले शरीरको अंग प्रत्यंगहरूमा पुगेर त्यस्लाई ताजा र स्फुर्ति प्रदान गर्दछ। शुद्ध रगतमा एक चौथाई भाग अक्सिजन हुन्छ। यदि यस्मा न्युनतम भयो भने त्यसको प्रभाव पाँचन कृयामा अनिवार्य रूपले पर्दछ। त्यस्ता व्यक्तिहरूको जठारागिन मन्द हुन थाल्दछ। यी सबै कृयाहरूमा बिचार गर्नाले यो स्पष्ट हुन्छ कि हामीले पुरा र लामो सास लिनु आवश्यक हुन्छ। जसले गर्दा रगतमा प्रशस्त अक्सिजन पुर्‍याउनुका साथै अंग-प्रत्यंगहरूमा ताजा एवम् स्फुर्ति ल्याउनाको साथै पाँचन शक्तिमा निर्बलता आंउन नपाहोस्। जठारगिन बन्द हुनाले अंगहरूमा शिथिलता आउन थाल्दछ र उनिहरू अधुरो एवम् दोषपूर्ण हुन थाल्दछन्। त्यस्तै क्रम धेरै दिनसम्म जारि रहेमा जीवन यात्रामा नाना प्रकारका विघ्न बाधाहरू उपस्थित हुन्छन् र बिविध प्रकारको रोगहरूको सामना गर्नुपर्दछ।

अधुरो सास लिनेहरूको धेरै जसो फोक्सोको भागमा अशर पर्दछ। जुन घरको सफाई हुदैन त्यहाँ फोहर, माकुराको जालो, माउसुली, किरा फट्यांग्राहरूको घर बन्दछ। त्यसरी नै फोक्सोमा पनि बायु प्रत्येक कोष्टकमा नपुग्नाले क्षय, खोकी, रग्गा उरक्षर, काम छुट्नु, दम आदि रोगका किटाणुहरूको जमघट हुन्छ र त्यहाँ निर्बाध रूपमा तिनीहरू बढ्दछन् र भित्र-भित्रैं आफ्नो अधिपत्य जमाउँदछन् फेरी त्यसलाई त्यहाँबाट हटाउँन धेरै कठिन हुन्छ। प्राणमय विज्ञानको सबभन्दा पहिलो र प्रारम्भिक पाठ यो हो कि हामीले पुरा लामो सास लिनुपर्दछ। यस्तो गर्ने बानी बसाल्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ। सधै लामो र गहिरो सास लिने र छाड्ने गर्नुपर्दछ जसले गर्दा बायुले पुरा फोक्सो भरियोस्। यसलाई जथाभाबी लिने गर्नु हुदैन। बिस्तारै-बिस्तारै पुरा सास तान्नु पर्दछ, भरपुर छाति फुलाउनु पर्दछ र त्यसै क्रमबाट सासलाई विस्तारै बाहिर फ्याक्नु पर्दछ। एवं रितले फोक्सोलाई स्वस्थ राख्ने, रगत शुद्ध गर्ने, शरीरको अंग-प्रत्यंगमा चेतना प्रदान गर्दछ, पाँचन शक्ति ठिक बनाई राख्दछ। त्यसैले प्राणमय आरोग्य र दीर्घजीवनको दाता पनि हो।

पुरा सास लिने अभ्यासद्वारा छातिको चौडाई बढ्दछ, फोक्सो बलियो हुन्छ। वजन पनि बढ्न थाल्दछ, मुटुको कमजोरीमा सुधार भएर रक्त संचार कृयामा चैतन्यता देखिन थाल्दछ। पाठकहरूले यस सास विज्ञानको तथ्यलाई गंभिर रूपमा बिचार गर्नुपर्दछ र अबिलम्ब पुरा गरि गहिरो सास लिने बानी बसाल्नु पर्दछ। केहि दिन सास कृयामा ध्यान दिनाले र त्यसमा हुने भुललाई सुधार्दै गरेमा यसको बानी बस्दछ। प्राणायामको अर्को पाठ नाकबाट सास लिनु हो। मुखबाट पनि सास त लिन सकिन्छ तर त्यो त्यत्तिको उपयोगी हुदैन जति नाकबाट लिएको सासमा हुन्छ। एक चोटी जंगी जहाज यात्रीहरूमा बिफर उग्र रूपमा फैलियो। डाक्टरहरूले यसलाई बिशेष सावधानिपूर्वक जाँच गर्न सुरू गरे। मृतकहरूको बारेमा उनीहरूको भनाई थियो वा रिपोर्ट थियो यो मृतकहरू सबैले मुखबाट मात्र सास फेर्ने गर्दथे। त्यस जहाजमा एउटा पनि त्यस्ता यात्रीहरू जसले नाकबाट सास लिने छाड्ने गर्दथे उनीहरू मरेनन्। रूगा खोकी र जाडो यामका रोगहरू बारेमा डाक्टरी जाँचको यो नै निष्कर्ष छ कि मुखबाट सास लिदा यसको प्रकोप

बढ्दछ र बिशेष रूपबाट हुन्छ अरू पनि साना-ठुला रोग यस खराब आदतको कारणबाट हुन्छन् । नाकबाट फोक्सोसम्म पुऱ्याउने नली गएको छ, त्यसको रचना यस प्रकारले भएको छ कि त्यसले बायु हावालाई उचित रूपबाट संसोधन र परिमार्जन गरेर भित्र पुऱ्याउछ । नाकमा सानासाना रौहरू हुन्छन् ति एक प्रकारका चाल्नी हो, त्यस्मा धुलोमा भएको कचराहरू अड्किन्छ र छानिएको स्वच्छ हावा बायु मात्र भित्र जान्छ जब तपाई नाक भित्र औला हालेर नाकको सफाई गर्नुहुन्छ त्यहाँबाट केहि मैलाहरू निस्कन्छ । यो मयलहरू, फोहर कचराहरू जुन बायुबाट छानिएर रहेका हुन्छन् ।

नाशिकामा एक प्रकारको तरल पदार्थ बगिरहन्छ । साना रौहरूमा अड्किनु सट्टा जुन कचरा बन्दछ त्यो त्यस स्राव सिंगानमा टासिन्छ । बायुको यति संसोधन त नासिका प्वालहरूमा भएपछि अगाडी बढ्दछ । सास नली जुन फोक्सोसम्म मस्तिष्क भएर गएका छन् तिनीहरू धेरै लामा छन् । यति लामो यात्रा गर्दै बायुको तापमान सत्य हुन्छ । यदि चिसो भएमा तातो हुन्छ र यसरी फोक्सोसम्म पुग्दा-पुग्दै बायु सबै प्रकारबाट संसोधित हुन्छ तर यदि मुखबाट बायु सेवन भएमा परिणाम अर्के हुन जान्छ । मुखमा नासिकामा जस्तो रौहरू हुदैनन् जसले वायु हावालाई छानोस, अर्को मुखको प्वाल यति ठुलो हुन्छ कि त्यस्मा हावा धुलो तथा अन्य कणहरू बिना रूकावट भित्र जान्छ । मुखबाट फोक्सोको दुरी पनि छोटो छ, जसले बायुको चिसो तातो पनि परिवर्तन हुन सक्दैन । यसरी नछानिएको हावा धुलोको अन्य कणहरू सहित चिसो तातो हावा फोक्सोमा पुग्दछ । त्यसले हानी पुऱ्याएर बिरामी बनाउछ । देखिएको छ कि जुन मानिसहरू रातमा मुखबाट सास लिन्छन् उनिहरूको मुख बिहाँन सबेरै सुखा, तितो र गन्हाउने हुन्छ । रोगीहरूमा यो लत भएमा उनिहरू स्वस्थ वन्न धेरै समय लाग्दछ ।

प्रणायामको अभ्यासीहरूलाई योगीहरूको कडा चेतावनी यो छ कि सदा नाकबाट नै सास लिने गर्नु पर्दछ । यदि नासिकाको भागमा केहि रूकावट भएमा मुखबाट सास लिन बाध्य भएमा नासिकालाई सफा गर्नुपर्दछ । संगितबाट फोक्सो धेरै बलियो हुन्छ । गायनमा जस्लाई रूची हुन्छ उनिहरूलाई छाती संबन्धि रोग कम भएको देखिन्छ । अत्याधिक गाउनाले या अनुचित अवस्थामा अबिधिपूर्वक गाउनाले बिरामी हुन सक्दछ तर साधारणतः संगितको गणना फोक्सोलाई बलियो बनाउने हुन्छ ।

कण्ठ, हृदय, पासुला, पेट, आन्द्रा, मृगौला आदि सबैको घड् भित्र रहेको अंगहरूमा संगितबाट राम्रो व्यायाम हुन्छ । यदि राम्रो बाजाको साथ लय भाका आदि तरिकाले गाए, बाजा बजाएमा एक प्रकारको विद्युत तरंगहरू उत्पन्न भएर नशाका तन्तुहरूलाई तरंगित गर्दछ जस्बाट सासको संचालन कृयामा विशेष रूपबाट सहायता हुन्छ र मन्द एवम् शिथिल गतिबाट काम गर्ने अंगहरूमा गतिशिलताको अबिर्भाव हुन्छ । जस्लाई गाउन वजाउन आउछ, उनिहरूले भोजनको दुइ-तीन घण्टा छाडेर सुबिधा अनुसार अभ्यास गर्नुपर्दछ, जसले बजाउन सक्दैन भने उस्ले केवल गाउनुपर्दछ । सुबिधानुसार यदि त्यहाँ गाना सुन्ने अवसर भएमा त्यस्बाट फाईदा लिनुपर्दछ । किनकी संगितबाट उत्पन्न हुने लहरले सुन्नेलाई पनि प्रभाविल पार्दछ । साँझ-बिहाँन गाउनु बजाउनु तथा नाच्नुका साथै संकिर्तन गर्ने धार्मिक प्रथाको स्वास्थसँग गहिरो संबन्ध छ । सकिर्तनमा सम्मिलित हुनेहरूको घाटी र फोक्सोको राम्रो व्यायाम हुन्छ । जोड्-जोड्बाट धार्मिक भजन गाउनाले, शंख बजाउनाले फोक्सोको व्यायाम हुन्छ र धेरै अंशमा प्राणायामको फाईदा प्राप्त हुन्छ ।

प्राणकर्षणको सुगम कृयाहरू

प्रातःकालमा नित्य कर्मबाट निवृत्त भएर साधनाको लागि कुनै शान्तिदायक स्थानमा आसन ओछ्याएर बस्नुहोस्, दुबै हातलाई घुंडामा राख्नुहोस्, मेरूदण्ड सोझो राख्दै आँखालाई बन्द गर्नुहोस् । फोक्सोमा भरिएका सबै हावालाई निकाल्नुहोस् र बिस्तारै बिस्तारै नाकको नासिकाबाट सास लिनुहोस् । जतिसम्म सास फोक्सोमा भर्न सक्नु हुन्छ भर्नुहोस् । त्यसलाई भित्रै रोक्नुहोस् । यस पछि बिस्तारै-बिस्तारै नाकैद्वारा बाहिर निकाल्नुहोस् । अनि केहि बेर सास लिन रोक्नुहोस् र सासलाई बिस्तारै छाड्नुहोस् । फेरी सास लिनुहोस् र पूर्बबत प्रकृया गर्नुहोस् । यो नै प्राणायाम भयो । सास फेर्नुलाई रेचक, सास लिनुलाई पुरक र सास रोक्नुलाई कुम्भक भन्दछन् । कुम्भकको पनि दुइ भेदहरू छन् सासलाई भित्र रोक्नुलाई अंतकुम्भक र बाहिरबाट सास रोक्नुलाई बाह्य कुम्भक भन्दछन् । रेचक र पुरकमा समय बराबर लगाउनु पर्दछ तर कुम्भकमा आधा समय नै प्रयाप्त हुन्छ । पुरक गर्दा यस्तो भावना गर्नुपर्दछ कि म जुन शुन्य लोकमा एक्लो बसेको छु । मेरा चारै तर्फ विद्युत जस्तै चैतन्य जीवनी शक्तिको समुन्द्र लहर लिई रहेको छ । सासद्वारा बायुको साथसाथै प्राण शक्तिलाई पनि म भित्र लिदैछु ।

अन्त कुम्भक गर्ने समयमा यस्तो भावना गर्नुपर्दछ कि चैतन्य प्राण शक्तिलाई म आफुंभित्र राखिरहेको छु । समस्त नसाहरूमा, अंग-प्रत्यंगहरूमा त्यस शक्ति स्थिर भइरहेका छन् । त्यो शरीरको रौ रौमा चैतन्य प्रफुल्लित सतेज एवम् परिपुष्ट भइरहेको छ । रेचक गर्दा यस्तो बिचार गर्नुपर्दछ कि शरीरमा संचित मल रगतमा मिलेको विष मनमा जरा गाडेर बसेको बिकारयुक्त सास छोड्दा बाहिर गइरहेका छन् । बाह्य कुम्भक गर्दा यस्तो भावना राख्नुपर्दछ कि भित्रको दुषित बायु बाहिर निस्केर ढोका बन्द गरिदिएको छ ताकि त्यस्ता बिकार पुनः आउन नपाउन् । यसरी प्राणाकर्षण प्राणायामलाई गर्नुपर्दछ । प्रारम्भमा पाँचपटक गर्नुपर्दछ र सुविधाअनुसार यसलाई बढाउँदै लैजानु पर्दछ ।

कुनै एकान्त ठाउँमा गएर समतल भूमिमा आसन ओछ्याएर पिंठ्युको भरमा पल्टनुहोस् । मुख मास्तिर रहोस् । खुटा, कमर, छाती टाउको एकदम सिदा रहुन् । दुवै हात सुर्यचकमा (पेटको त्यस भाग जहाँ पासुला र पेट मिल्दछ) रहन्छन् । शरीरलाई एकदम ढिलो राख्नु मानो कुनै निर्जिब वस्तु भैं हो र त्यससँग कुनै सम्बन्ध छैन । जसरी केहि क्षण शिथिलता भाव गर्नाले शरीर एकदम ढिला लाग्दछ । तब बिस्तारै-बिस्तारै मनमा यो कुरा राख्नुहोस् कि विश्वव्यापि प्राण भण्डारबाट मैले स्वच्छ प्राणलाई तानेर लिएको छु र त्यस्तो प्राणले मेरो रगत प्रवाह र समस्त नसा नसाका तन्तुहरूमा बिचरण गर्दै सुर्य चकमा जम्मा भईरहेका छन् । यस भावनालाई कल्पना लोकमा यत्ति दृढताका साथ लिनुपर्दछ कि प्राणशक्ति विजुली भैं किरणहरू नासिकाद्वारा शरीरमा घुम्दै चित्र जस्तो देखिन थालुन् तथा त्यस्मा प्राण प्रवाह भएर आओस् । भावना जति हुन्छ् त्यत्ति नै धेरै मात्रामा प्राण बायु तान्न सकिन्छ । फोक्सोमा राम्ररी हावा भरे पछि पाँच-दश सेकेण्ड त्यसलाई भित्रै रोकेर राख्नुपर्दछ । प्रारम्भमा पाँच सेकेण्डको समय काफि हुन्छ । पछि अभ्यास बढ्दै जांदा दश सेकेण्डसम्म रोक्न सक्नुपर्दछ । सास रोकेर राखेको बेलामा प्रचुर मात्रामा प्राण बायु प्राप्त भएको चिन्तन राख्नुपर्दछ । अब बिस्तारै-बिस्तारै सासलाई बाहिर फ्याक्नु पर्दछ र यस्तो बिचार गर्नुपर्दछ कि शरीर भित्र जम्मा भएको दोष, राग, विषहरू बाहिर किनारा लाग्दैछन् । दश सेकेण्डसम्म विना हावाको रहनु र फेरी प्राणाकर्षण प्राणायामलाई पूर्ववत गर्न थाल्नुपर्दछ । स्मरण रहोस् कि प्राणाकर्षणको मूल तत्व सास लिनु र छोड्नुमा होइन बरू आकर्षणको त्यस भावनामा छन् जसअनुसार आफ्नो शरीरमा प्राणको प्रवेश चित्रबत देखिंन थाल्दछ ।

यसरी स्वास-प्रस्वासको कृयाहरूलाई सुरू-सुरूमा दश मिनेटबाट सुरू गरेर पछि गएर आधा घण्टासम्म गर्नु पर्दछ । सासद्वारा तानिएको प्राण सुर्यचकमा जम्मा भइरहेका हुन्छन् । यसलाई बिशेष रूपले भावपूर्वक ध्यान लगाउनु पर्दछ । मुखबाट सास निकाल्दा आकर्षित प्राणलाई छाड्ने निकाल्ने कल्पना गर्न थालेमा ती सारा कृया व्यर्थ हुन्छन् र त्यस्बाट केहि पनि फाइदा हुदैन ।

ठिक तरिकाबाट प्राणाकर्षण गर्दा सुर्यचक्र जागृत हुन्छ । यस्तो प्रतीत हुन्छ कि पासुलाहरूको जोड र आमाशयको स्थानमा जुन खाल्टो हुन्छ त्यो सुर्यको जस्तो एउटा सानो प्रकाश बिन्दु मानव आँखाबाट देखिरहिन्छ । यो गोला प्रारम्भमा सानो, थोरै प्रकाशको र धुंधलो देखिन्छ तर जति-जति अभ्यास बढ्न थाल्दछ त्यस्तै-त्यस्तै सफा स्वच्छ ठुलो र प्रकाशवान हुन्छ । जसको अभ्यास बढदै-बढदै जान्छ उनिहरूले आँखा चिमिलिनासाथ सुर्यचक्र साक्षात सुर्यको जस्तै तेजपूर्ण देखिन्छ । त्यो प्रकाशित तत्व साच्चै नै प्राणशक्ति हो । यसको शक्तिबाट कठिन कामहरूमा समेत अद्भुत सफलता पाइन्छ । अभ्यास पुरा गरेपछि उठेर बस्नुपर्दछ । त्यसपछि थाहाँ हुनेछ कि रगत एकदम तेजसँग दौडिरहेको हुन्छ र शरीरमा एक प्रकारको विद्युत दौडीरहेको भान हुन्छ । अभ्यासबाट उठेर एक क्षण शान्त भएर बस्नुपर्दछ । अभ्यासबाट उठेर कुनै काममा लाग्नु, नुहाउनु, भोजन, मैथुन आदि गर्नु हुन्न ।

माथि सर्वसाधारणको लागि उपयोगी स्वास-प्रस्वासका कृयाहरूको वर्णन भईसकेको छ । यसको उपयोगबाट गायत्री साधकहरूको आन्तरिक दोष हट्छ र प्राणवान भएको लक्षण प्रकट हुन्छ । प्राणमयकोषको भूमिकालाई पार गर्दै दश प्राणहरूलाई संशोधित गर्नुपर्दछ । मनुष्यको शरीरमा दश जातीको प्राणहरूको निवास हुन्छ । यस मध्ये पाँचलाई महाप्राण र अन्य पाँचलाई लघु प्राण भनिन्छ । (१) प्राण (२) अपान (३) समान (४) उदान र (५) व्यान यिनिहरूलाई महाप्राण भनिन्छ, त्यसैगरि (१) कुलाग (२) कुर्म (३) कुकल (४) देवदत्त र (५) धनन्जय यी पाँचलाई लघुप्राण भनिन्छ । शरीरमा केही यस्ता भुमरीहरू छन् जसमा जानाले प्राण तत्वको कृया एवम् स्थिति त्यस भुमरीको अनुकुल हुन्छ । बिजुलीको तरंगले जुन बल्व चिमलाई छुनासाथ प्रकाश दिन्छ, पंखामा मिल्दा हावा दिन्छ भने रेडियोमा आवाज दिन्छ । प्राण तत्व एकप्रकारको विद्युतशक्ति जस्तै हो । बगिरहेको पानीमा जसरी भुमरी पर्दछ त्यस्तै सुक्ष्म शरीरमा यस्ता भुमरीहरू छन् जसको साथ प्राणको संमिश्रण हुनाले एउटा बिशेष प्रकृया गरिन्छ । पाँच महाप्राणलाई *'ओजस'* र लघुप्राणहरलाई *'रेतस'* भनिन्छ । दुबै प्राण एक अर्काको सहायक एवम् पुरक हुन् । दुबै आँखा, दुबै नासिका, दुबै कान, दुबै हात, दुबै खुट्टा एक अर्काका सहायक एवम् साथी हुन् । यसैप्रकार महाप्राण र लघुप्राण पनि आपसमा एक अर्कासँग सम्बद्ध तथा सहायक छन् । यसलाई एकै प्राणको दुइ भाग भन्न सकिन्छ । एकै भएता पनि केही भेदहरूको कारण मस्तिष्कको अघिल्लो ठुलो भाग र पछिल्लो सानो भाग दुइ भागमा बाडिएका छन् त्यस्तै प्राणतत्व पनि दुई भागमा बिभाजित भएको छ ।

'प्राणवायु' को निवास स्थान हृदय हो र नाग पनि त्यस्कै नजिक रहन्छ 'अपान' गुदार र मुत्रेन्द्रियको बिचको मूलाधारको नजिक हुन्छ । त्यस्कै नजिकमा लघुप्राण कुर्म रहन्छ । *'समान र कृकल'* नाइटोमा रहन्छ । *'उदान र देवदत्त'* को स्थान कण्ठ हो । *'व्यान र धनन्जय'* मा ज्यादा आकाश तत्वको मिश्रण भएकोले यो सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त छ तर त्यसको प्रधान केन्द्र मस्तिष्कको मध्य भाग हो । साधारणत यस्तो मानिन्छ कि प्राणद्वारा शब्द एवम् मस्तिष्कको पोषण हुन्छ । अपानबाट मल-मुत्र कफ आदिको बिसर्जन हुन्छ । समानबाट पाँचन, परिवाक र उष्णताको संचार हुन्छ । उदान बिविध वस्तुहरू बाहिरबाट भित्र ग्रहण गर्दछ । व्यानको काम रगत संचार हुनु हो । लघुप्राणमा नागबाट डकार आउछ, कुर्मबाट आँखा झिम्काउने र खोल्ने काम हुन्छ । कृकलद्वारा छिउ र देवदत्तबाट हाई आउछ । धनन्जय जीवित अवस्थामा शरीरको पोषण गर्दछ र

मरे पछि शरीरलाई सडाइ-गलाई नष्ट गर्ने गर्दछ। यो मान्यताहरू सर्वाङ्ग पूर्ण छैन। जुन ठाउँमा जुन प्राणको निवास भनिएको छ त्यहाँ एक प्रकारको बायुको भुमरी हुन्छ जसमा प्राणहरूको बिशेष संचार रहन्छ। गर्मिका दिनहरूमा जलवायु धेरै गरम हुन्छ र एक प्रकारको बायु भुमरी उत्पन्न हुन्छ जुन घुमी रहन्छ र नाच्दै एउटा आँधिको जस्तै अगाडी बढ्दछ त्यसै प्रकारको केही भुमरी शरीरमा पनि पाइन्छ। सुक्ष्म निरिक्षण गर्दा थाहाँ हुन्छ कि यी स्थानहरूमा शरीरगत बायु र प्राणको उष्णताको कारण एक प्रकारको भुमरी चक्र उत्पन्न हुन्छ। भुमरीको सदैब माथी चौडा हुन्छ र तलतिर सानो हुन्छ र अन्तमा सानो सियोको टुप्पो जस्तो हुन्छ। माथीको चौडा भागलाई 'स्तर' र सबभन्दा तल्लो भागलाई 'बिन्दु' भनिन्छ। यसैप्रकार प्राणबायुको भुमरी माथिल्लो भाग महाप्राण र तल्लो भाग लघुप्राण भनिन्छ। एउटा स्तर हो र अर्को विन्दु हो भनिन्छ। वस्तुतः दुबै एउटै महातत्वको दुई भाग मात्र हुन्। प्राणको कार्य जीवन चलाउनु हो। हृदयको धड्कन जीवनको प्रतिक हो। घडीमा मूल चूलले सबै कल पुर्जालाई चलाउछ। चूलमा हावा समाप्त भएपछि सम्पूर्ण पुर्जाहरू चल्न बन्द हुन्छन्। प्राणद्वारा हृदयमा धड्कन हुन्छ, फेरी त्यस्बाट रगत सफा हुन्छ, सास लिइन्छ छाडिन्छ र त्यसपछी शरीरको कृया हुन्छ।

प्राणमा शिथिलता आउनाले जीवनशक्ति घट्छ र त्यसको अत्यन्त न्युन हुन जादा हृदयको धडकन बन्द हुन्छ। समाधि लगाउने महात्माहरूको प्राणमा अधिकार हुन्छ। उनिहरू दीर्घकालसम्म निस्तब्ध रहदा जब चाहन्छन् तब शरीरमा प्राणको स्पन्दन बढाएर हृदयमा धड्कन आरम्भ गराउछन् र साधारण जीवन चलाउछन्। जबसम्म उनिहरूले प्राणलाई तानेर ब्रह्माण्डमा संचित राख्दछन् तबसम्म हृदयको धड्कन बन्द रहन्छ र शरीर मृततुल्य हुन्छ। त्यसैले उनिहरूलाई दिर्घकालिन समाधी प्राप्त हुन्छ। प्राणमा अधिकार प्राप्त नगरे लामो समयसम्म स्थिर रहनु, मृत्युलाई इच्छा अनुसार बढाउन समेत संभव छन्। एउटा मानिसले अर्को मानिसलाई प्राणदान दिन सक्दछ। जसरी एउटा मानिसको रगत अर्को मानिसको शरीरमा पठाउन सकिन्छ त्यसरी नै एउटाको प्राण अर्काको शरीरमा प्रवेश गराएर उसलाई जीवन एवम् मनोवल दिन सक्दछन्।

'अपान' को स्थुल कार्य ठीकसँग मलको बिसर्जन गर्नु हो। शरीरमा सदैव उत्पन्न हुने मल-मुत्र, पसिना, कफ, बिष, बिजातिय पदार्थ आदि त्याग्न योग्य वस्तुहरू आफ्नो अनेक छिद्रहरूबबाट बाहिर निकाल्दछन्। यदि अपानले आफ्नो यो कार्य नगरेमा शरीरबाट मल निश्कासन कम भएर अपच, रूघा आदि अनेक रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। यसको अतिरिक्त अपानको सुक्ष्म कृया जनेन्द्रियहरूमा हुन्छ। काम वासनाको आधार यसैमा निर्भर गर्दछ। मनलाई मथने, चित्तलाई अधिर, व्याग्र एवम् आतुर गरिबस्ने वासना आपानको उत्तेजित हुदा हुन्छ। यदि यो शिथिल भएमा युवा पुरूष नपुंशक समान हुन्छन्। सन्तानको सौन्दर्य, स्वस्थ, बुद्धि, पराक्रम एवम् स्वभाव अपानबाट प्राप्त हुन्छ। त्यसैसँग संबन्धित अपानको समबर्ति लघुप्राण हो। यदि त्यो सुषुप्त अवस्थामा भएमा शारीरिक दृष्टिबाट पूर्ण स्वस्थ भएपनि गर्भ स्थापना हुन सक्दैन। जुन स्त्री-पुरूषमा अपान साम्य हुन्छ उनिहरूलाई काम सेवनमा आनन्द मिल्दछ, रूप सौन्दर्यमा होइन। काम तृप्ति अपानको समानतामा निर्भर गर्दछ। पुरूषमा अपान र स्त्रीमा कुर्म प्रधान हुन्छन्। दुबैको परस्पर मिलनबाट एक यस्तो प्राण परिवर्तन हुन्छ जसले अनेक शारीरिक र मानसिक अभावलाई पुर्ति गर्दछ। अपान माथी अधिकारको पद्धतिलाई नजान्दा पनि जस्लाई दृढतापूर्वक ब्रह्मचर्य राख्नुपर्दछ, उनिहरू कुनै रोगबाट ग्रसित हुन्छन्।

आजकल विधुर र विधवाहरूमा अधिकांशको स्वास्थ खराब देखिन्छन् र जनगणनाको रिपोर्टबाट थाहाँ हुन्छ कि गृहस्थि भन्दा विधुरहरूको मृत्यु संख्या अनुपातमा धेरै छ। जसमा अपानको समानता छ उनिहरूमा अकारण आपसमा घनिष्ट मित्र बन्दछन्। उनिहरूलाई एक अर्कासँग

रहनमा बडो शान्ति प्राप्त हुन्छ । यस्तै मित्रहरूलाई 'प्राण सखा' भन्दछन् । उनिहरूमा आपसी वियोगले मर्मान्तक दुःख पुग्दछ ।

समान प्राण पेटको नाइटो भन्दा मुनि रहन्छ । पाँचन यसको मुख्य कार्य हो । गर्मि तातोपन एवम् पित्तलाई समानको प्रतिक मानिन्छ । शरीरमा चंचलता, स्फुर्ति, उत्साह, छरितोपन एवम् चमक उज्यालोपन यसैबाट पाइन्छ । छालामा चिल्लोपना, कोमलता, चमकमा कृकल प्राणको अस्तित्व परिलक्षित हुन्छ । खुब भोक लाग्नु, धेरै खाना खानु, छिट्टै पचाउनु, जाडोको प्रभावबाट व्यथित हुनु समानको बिशेषता हो । जसमा यो प्राणको कमि हुन्छ उनिहरू चाँडो खान सक्दैनन्, जाडोमा उनिहरूको शरीर एकदम निष्कृय हुन्छ । कान तथा औंला र खुट्टामा धेरै जाडो हुन्छ । जाँडोमा चिसो पानीबाट नुहाउन उनिहरूलाई कष्टकर हुन्छ । धेरै कपडा लगाए पनि जाडोले उनिहरूलाई सताउछ । यस्तो मानिसलाई थोरै भोजनले नै पेट भरिन्छ । तातो खाना खानु, घाम या आगोमा बस्नु जस्ता मानसिक इच्छा उनीहरूमा धेरै हुन्छ । यस्तो मानिसहरू आफ्नो दुर्बलताको कारण जाडोलाई सहन सक्दैनन् तर गर्मीको समय उनिहरूको लागि अनुकुल हुन्छ । समानको कमिले शरीरमा गरमपना घटाउँछ, त्यसको पुर्ति केवल गरम मौसमबाट मात्र हुन्छ । यस्ता मानिसको नाडी बिस्तारै चल्दछ । समानले प्राणको स्वास्थसँग ठुलो संबन्ध राख्दछ । इन्द्रियहरूको रसनाभूति समानको आधारमा घट-बढ हुन्छ । स्वादिष्ट पदार्थ, मनोरम दृष्य, मधुर ध्वनी, सुखद स्पर्श, सुगन्धित गन्धलाई राम्ररी ग्रहण गर्न र यस्बाट आनन्दित हुने क्षमता समान प्राणवालामा हुन्छ । जसको समान प्राण तत्वमा कमि रहन्छ अर्थात घट्दछ, उ सबै प्रकारको सुखद परिस्थिति हुँदा पनि खिन्न, असंतुष्ठ, झर्कने स्वभावको हुन्छ र शरीरको कुनै न कुनै अंगमा दुःख भएको महशुस हुन्छ । यस्तो मानिसलाई सन्निपात, मोतिक्षरा आदि तिव्र रोगहरू त हुदैन तर रूघा-खोकी, पेटमा भारिपन, टाउको दुख्नु, दात दुख्नु, आँखाको कमजोरी, शरीर दुख्नु, थकाई लाग्नु, आदि मन्द रोगबाट घोरिएर रहन्छन् । एउटा रोग छुट्यो भने अर्कोले समाउछ । 'समान' पित्तको प्रतिक हो । 'कृकल' कफको प्रतिनिधि हो । दुबैको मिलनबाट 'बाद' बन्दछ । यी तीनैको मिलन तथा घट-बढबाट स्वस्थको चक्र घुम्दै रहन्छ । भनिन्छ कि बिरामीको मुख्य जरो पेट हो अर्थात पेटमा रहन्छ, यसको अर्थ यो हो कि नाइटोमा रहने चक्रको निवासी 'समान' र 'कृकल' नै हाम्रो स्वास्थका मालिक हुन् । यसमाथी आफ्नो अधिकार हुनाले चिरस्थायी स्वास्थलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

'उदान' प्राणको निवास स्थान घांटी हो । यो 'श्री' र 'समृद्धि' को स्थान हो । लक्ष्मीको केन्द्र कण्ठ-कुपको 'स्फुटा' ग्रन्थिलाई मानिन्छ । लक्ष्मीको पूजा एवम् 'स्फुटा' को उत्तेजनाबाट निर्मित कण्ठमा सुनका गहनाहरू लगाइन्छ । स्फुटमा धातु र रत्नहरूको जुन प्रभाव पर्दछ, त्यसलाई थाहाँ पाउनेहरू गलामा रत्न कवच, आभुषण एवम् मालाहरू बनाएर लगाउँछन् र त्यसको सुक्ष्म परिणामबाट लाभान्वित हुन्छन् । 'उदान' परिपूर्ण हुनाले मानिसको योग्यता, सामर्थ्य, शक्ति, बिशेषता एवम् चतुरता प्राप्त हुन्छ । जसको कारण संसारिक आवश्यकताको वस्तुहरू प्रचुर मात्रामा उपलव्ध भई रहन्छ । तृष्णाहरूको त अन्त छैन, त्यसलाई त कुवेरले पनि पुराउन सक्दैन तर जीवन उपयोगी कुनै यस्तो वस्तु छैन जस्लाई उदान प्राणको सामर्थ्यबाट प्राप्त गर्न नसकियोस् । जसको स्फुटा ग्रन्थि जागृत छ, उनिहरू कहिल्यै पनि अभावग्रस्त हुदैनन् । उनीहरूको सबै उचित आवश्यकता यथा समयमा पुरा हुन्छ । 'देवदत्त' सुक्ष्म प्राण आध्यात्मिक र सम्पदाहरूको स्वामी हो । अष्टसिद्धि, नवनिधिहरू देवदत्तसँग संबन्धित छन् । शराप, वरदान, दुर-श्रवण, अणिमा, महिमा आदि चमत्कारको केन्द्र यही हो । धनी सम्पन्न, ठुलो मानिस, व्यापारी, अमिर, लक्ष्मीपति बन्नु, त्यस्ता घरमा जन्मन पाउनु त्यस्तै आकस्मिक सहायताहरू प्राप्त हुनु त्यस्तै अवसर, सुझाव या मित्रहरू मिल्नु उदान प्राण शक्तिसाली हुनुमा निर्भर हुन्छ । यदि यो

प्राण निर्बल भएमा लक्ष्मीले पनि बिदा लिन बेर लाग्दैन । त्यस्बेला मानिसबाट यस्तो परिस्थिति उत्पन्न हुन्छ जसको कारण उनीहरूलाई धेरै घाटा हुन थाल्दछ, चोट माथी चोट लाग्दछ, र मानिस केही समय मै निर्धनृ एवम् दीन हीन बन्दछ । जबसम्म स्फुटा जागृत हुन्छ तबसम्म ठुला भन्दा ठुला हानि भए पनि स्थाइ रूपमा दरिद्रता आउन सक्दैन । कारण यो हो कि स्फुटामा उदान प्राणको सम्पर्कबाट एउटा यस्तो चैतन्य स्फुरण उत्पन्न हुन्छ, जसले अदृष्य लोकमा लुकेर रहेको भविष्यको समेत ज्ञान पाउछ । उस्लाई अज्ञात रूपबाट अनायास यस्तो आभास हुन्छ कि यो गर्न ठिक छ र यो गर्न अनिष्टकारक हुन्छ । एक अज्ञात शक्तिले उस्लाई बाटो देखाइरहेको हुन्छ । जसले खतराहरूबाट बचाउँछ र अगाडी बढ्ने बाटो देखाउछ र त्यसले कठिन परिस्थितिमा समेत सहारा दिन्छ । जस्बाट डुब्दै गरेको नाउँ पनि पार लाग्दछ । उदानद्वारा चैतन्य 'स्फुटा' लाई शरीरमा बास गरेकी लक्ष्मी भनिन्छ । जस्को कण्ठकुपको 'देवदत्त' प्रबुद्ध हुन्छ यस्ता व्यक्तिहरू महाचमत्कारी, परमसिद्ध बन्दछन् । उस्ले चाहेमा प्राण बलबाट अद्भुत उथल-पुथल समेत उत्पन्न गर्न सक्दछ ।

'व्यान' को स्थान मस्तिष्कको मध्य भागमा हुन्छ । यसले अन्य चार महाप्राणलाई नियंत्रण गर्दछ । दुबै कानहरूको बिचमा एक रेखा खिच्नुहोस् आर्को रेखा दुइ आँखीभुईको मध्य भागबाट टाउको पछाडिसम्म रेखा तानियोस् जब दुवै रेखाहरूको जहाँ मिलन हुन्छ त्यस स्थानलाई 'त्रिकुटी' भनिन्छ । यसैलाई 'ध्यान' को स्थान मानिन्छ । यसको सहायक धनन्जय लघुप्राण हो । व्यानलाई कृष्ण भनिन्छ र धनन्जयलाई अर्जुन । यसै त्रिकुटीमा युद्ध स्थलको बिचो-बिचमा कृष्ण र अर्जुनको कुरा कानीरूपी गीताको अविर्भाव हुन्छ । मध्य मस्तकमा शतदल कमलमा उपस्थित जुन अमृत कलशको योगशास्त्रमा वर्णन छ त्यो व्यान र धनन्जयको प्रसाद संझनुपर्दछ । व्यानको प्रबृद्ध हुनाले ऋतम्भरा प्रज्ञा पाइन्छ । ऋतम्भरा प्रज्ञाले त्यस उच्च बिचारधारालाई प्रतिनिधित्व गर्दछ जसले जीवनलाई आत्मकल्याण तर्फ लैजान्छ । सतकर्म, शुभ कर्म, संकल्प, सत्बृत्ति आदि दैवि गुण, कर्म स्वभावहरूको प्रकाश व्यानबाट हुन्छ । आत्म साक्षात्कार, इश्वर दर्शन, ब्रह्मप्राप्ति, दिव्यदृष्टि, एवम् समाधिको केन्द्र पनि व्यान नै हो । व्यानलाई गरूड भनिन्छ । विष्णु भगवानको वाहन गरूड हो । जसको व्यान जागृत हुन्छ उस्को मानसमा परमात्माको प्रत्यक्ष बिकाश परिलक्षित हुन थाल्दछ । मस्तिष्कमा अनेक शक्तिहरू छन् जसको कारणले गर्दा मानिसहरूले आफ्नो सर्वोपरि प्रधानता सिद्ध गर्दछन् । संसारमा यस्ता कैयौ महापुरूषहरू थिए जसको अद्भुत मानसिक योग्यता एवम् प्रतिभाले गर्दा अन्य मानिस आश्चर्यमा पर्दथे । यो धनन्जय प्राणको बिकास कै चमत्कार हो । मस्तिष्कमा अनेक शक्तिहरूको निवास हुन्छ । व्यबस्थाशक्ति ग्रहणशक्ति, निर्णयशक्ति, रचनशक्ति, आमोदशक्ति, उपक्रान्तिशक्ति, अनुवर्तनशक्ति आदि अगणित शक्तिहरू मस्तिष्कमा भरिएर रहेका हुन्छन् । सबै प्रकारको राम्रो र नराम्रो, महान शक्तिहरूको भण्डार दिमाग हो । यसै आधारमा सुव्यवस्था एवम् अव्यबस्थाको आधार धनन्जय प्राण हो । यदि त्यस्मा केही गड्बडी भयो भने मानिसमा अनेक त्रुटिहरू उत्पन्न हुन्छन् । यस्ता मानिसहरू मुर्ख, मन्द बुद्धि, चिन्तित, दुःखी, एवम् सदैव समस्यामा रहन्छन् । कुनै व्यक्तिको पूर्ण मस्तिष्कको बिकाश तब मात्र हुन सक्दछ जब उस्को व्यान र धनन्जय 'राजा र मंत्री' जागृत भएर काम गर्दछन् ।

दश प्राणहरूलाई सुषुप्त अवस्थाबाट उठाएर जगाऊनु त्यस्मा उत्पन्न भएको कुप्रबृत्तिहरूको निबारण गर्नु प्राण शक्तिमा परिपूर्ण अधिकार गर्नु एवम् यस महाशक्तिबाट संसारिक एवम् आध्यात्मिक जीवनलाई सुसंपन्न बनाउनको लागि प्राणविद्यालाई जान्नु आवश्यक छ जसले यस विद्यालाई जान्दछ त्यसको प्राण संबन्धि न्युनता एवम् बिकृतिको कारण उत्पन्न हुने कठिनाई र दुःखलाई हटाई दिन्छ । प्राण विद्यालाई हठयोग पनि भनिन्छ । हठयोग अन्तर्गत प्राण परिपक्क

हुनको लागि – (१) वन्ध, (२) मुद्रा र (३) प्राणायामको साधनाहरू भनिएका छन् । तीन वन्ध र नौ प्राणायामहरूको वर्णन तल गरिएका छन् ।

तीन बन्ध

मुलबन्ध : प्राणायामको समयमा गुद्दारलाई खुम्चाएर मास्तिर तान्नुलाई मुलबन्ध भनिन्छ । गुद्दारलाई संकुचित गर्नाले अपान स्थिर रहन्छ । वीर्यको अधः रूकेर स्थिरता आउछ । प्राणको अधोगति रूकेर उर्ध्वगति रहन्छ । मुलाधार स्थित कुण्डलिनीमा मुलबन्धबाट चैत्न्यता उत्पन्न हुन्छ । आन्द्राहरू बलबान बन्दछन् । मल अबरोध हुदैनन्, रक्त संचारको गति ठिक रहन्छ । अपान र कुर्म दुबैमा मूलबन्धको प्रभाव रहन्छ । उनिहरू जुन तन्तुमा छरिएर रहेका हुन्छन्, यस संकुचनबाट सब एकत्रित भएर एक ठाउँमा एकिकृत हुन थाल्दछन् ।

जालन्धर वन्ध : टाउकोलाई झुकाएर चिउडोको कण्ठकुप (घाटीमा रहेको खाल्डोलाई कण्ठकुप भनिन्छ) जोड्नुलाई जालन्धर बन्ध भन्दछन् । जालन्धर बन्धबाट स्वास-प्रस्वास कृयामा अधिकार मिल्दछ । ज्ञान तन्तु बलवान हुन्छ । हठयोगमा भनिएको छ यस जालन्धर बन्धबाट सोह्र स्थानहरूमा प्रभाव पर्दछ । (१) खुट्टाका औलाहरू, (२) गुल्फ, (३) घुँडा, (४) जाँघ, (५) सिवानी, (६) लिङ्ग, (७) हृदय, (८) नाइटो, (९) गर्दन, (१०) घाटी, (११) लम्विका, (१२) नाक, (१३) आँखिभौ (१४) कपाल, (१५) मुर्धा र (१६) ब्रह्मरन्ध्र । यी सोरह स्थानहरू र जालन्धर बन्धबाट प्रभाव क्षेत्र छन् बिशुद्धिचक्रको जागरणमा जालन्धर बन्धबाट बडो सहायता पुग्छ ।

उड्डियान बन्ध : पेट र आन्द्राहरूलाई रवडतिर तान्ने कृयालाई उड्डियान बन्ध भनिन्छ । पेटलाई मास्तिर जति तान्न सकिन्छ तानेर त्यसलाई ढाडमा जतिसम्म टास्न सकिन्छ त्यस प्रयत्नलाई उड्डियान बन्ध भनिन्छ । यसलाई मृत्यु माथिको बिजय भनिन्छ । जीवन शक्तिलाई बढाएर दिर्घायुसम्म जीवन स्थिर राख्ने लाभ यस्बाट पाइन्छ । आःतको निस्कृयता रहदैन । अन्त्रपुच्छ, जलोदर, पाण्डु, कलेजो बढ्नु, बहुमुत्र जस्तो पेट तथा मृगाशयका रोगहरूमा यस बन्धबाट लाभ पाइन्छ । नाइटोमा बस्ने समान र कृकल प्राणहरूमा स्थिरता र वात, पित्त, कफको शुद्धि हुन्छ । सुषुम्ना नसाद्वार खुल्दछ र स्वाधिष्ठान चक्रमा चेतना आउनाले थोरै परिश्रमबाट नै जाग्रत हुन्छ ।

सात मुद्राहरू

महामुद्रा : बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चालाई मुत्राशयबाट गुद्वारमा लगाउन पर्दछ र दायाँ खुट्टालाई पसारेर त्यस खुट्टाको बुढी औंलालाई दुबै हातले समाति राख्नु पर्दछ । टाउकोले घुडालाई छुने प्रयत्न गर्ने र बायाँ नाकबाट सास पुरक तानेर केहीबेर कुम्भक गर्दै दाहिने नाकबाट रेचक प्राणायाम गर्नुहोस् । आरम्भमा बायाँ मुद्रामा पाँच पटक प्राणायाम गर्नुपर्दछ । फेरी दायाँ खुट्टाले गुद्वारमा राखी देब्रे खुट्टा पसारेर त्यसको बुढी औलालाई दुबै हातले समातेर टाउकोले घुडा छोएर दायाँ नाकबाट सास तानेर पुरक र केही बेर कुम्भक गरेर त्यसलाई दुबै नाकबाट रेचक गर्नुपर्दछ । जतिबेर अघि बायाँ मुद्राबाट गरियो त्यत्ति नै पटक गर्नुपर्दछ । यस महा-मुद्राबाट कपिल मुनिले सिद्धि पाउनु भएको थियो । यस्बाट अहंकार, अविद्या, भय, द्वेष, मोह, आदि पाँच क्लेशदायक बिकार समन हुन्छन् । भगन्दर (अल्काई) वावासिर, संग्रहिणी, प्रमेह, आदि रोगहरू हट्दछन् । शरीरमा तेज बढ्दछ र बृद्ध अवस्था दुर हुन्छ ।

खेचरी मुद्रा : जिव्रो उल्टाएर जीव्रोको टुप्पोले किलकिलेलाई छुनु पर्दछ, यसलाई खेचरी मुद्रा भन्दछन् । जीव्रोको जराको माथिल्लो भागमा किलकिले हुन्छ । त्यसलाई कपिल-कुहर भनिन्छ । यसैमा जीव्रोको टुप्पाले छुने कृयालाई खेचरी मुद्रा भनिन्छ । प्राचिनकालमा जीव्रो लामो गर्नको लागि केही यस्तो उपायहरू गरिन्थे जुन वर्तमान स्थितिमा आवश्यक छैन । (१) जीव्रोलाई दुहुनु मानो गाइको थुन दुहिरहेको होस् । (२) जीव्रोमा मह, मरिच आदि दलेर जीव्रों लामो पार्दथे । (३) जीव्रो भन्दा मुनिको नशाहरू काट्नु । (४) फलामको साचोहरूमा जीव्रो बढाउँनु । यस्तो कृया देश, काल, ज्ञानको बर्तमान स्थितिमा अनुकुल छैन । जसरी अब प्राचिनकालमा जस्तो हजारौ वर्षसम्म निराहार रहेर तपश्या कसैले पनि गर्न सक्दैनन् त्यसरी नै खेचरी मुद्राको लागि जीव्रो बढाउँने कष्ट साध्य उपायहरू असामयिक छन् । मरिच र मह दलेर जीव्रोमा त्यसको तन्तुलाई उत्तेजित गर्न सकिन्छ र जीव्रोलाई उल्टो किलकिलेमा फर्काउन सरल हुन्छ । यस तरिकावाट जीव्रोको टुप्पोले किलकिलेलाई छुने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जीव्रो बिस्तारै चलाईरहनु पर्दछ र तालुमा जीव्रो हल्का मालिस भइरहनु पर्दछ । दृष्टि भने दुबै आखिभुइमा लागुन । खेचरी मुद्राबाट कपाल गहवर भएर प्राण शक्ति संचार हुन थाल्दछ र सहस्रदल कमलमा अवस्थित अमृत निर्भर भर्न थाल्दछ । यसको स्वादनबाट एउटा बडो दिव्य आनन्द आउछ । प्राणको मास्तिर गति हुने हुदा मृत्युकालमा जीव्रो ब्रह्मरन्ध्रमा भएर प्रयाण गर्दछ । जसले गर्दा उस्ले मुक्ति या सद्गति पाउदछ । गुद्वार अथवा मुत्रासय शरीरको तल्लो भागबाट जसको प्राण प्रयाण गर्नेहरू मृत्यु लोकमा नै भ्रमण गर्दछ तर जसको जीव्रो ब्रह्मरन्ध्र भएर जान्छ तब उस्ले सद्गति अवश्य पाउछ । यो मुद्रा धेरै महत्वपूर्ण छ ।

विपरितकरणी मुद्रा : टाउकोलाई जमिनमा राखेर खुट्टा मास्तिर गर्ने शिर आसनलाई विपरित कारण मुद्रा भनिन्छ । यस मुद्रामा जमनिमा टाउको र आकासमा खुट्टा हुन्छ । तालुको मूलबाट चन्द्र नसा र नाइटोको मुलबाट सुर्य नसा निस्केका हुन्छन् । यी दुवैको उद्गम स्थान बिपरित करणीबाट संबन्धित हुन्छ । ऋणप्राण धनप्राणको यस मुद्राबाट एकिकरण हुन्छ । जस्बाट टाउकोको मस्तिष्कलाई वल स्फुर्ति प्राप्त हुन्छ ।

योनि मुद्रा : यसलाई षड्मुखी पनि भनिन्छ । पद्मासनमा बसेर दुबै हातको बुढी औंलाले कानको प्काललाई र चोर्नी औलाले नाकको प्वाल र साहिलि औलाले मुखलाई बन्द गर्नु पर्दछ । ओठहरू पसारेर चराहरूको चुच्चो जस्तो पारी सासलाई तानेर गुद्वारसम्म लैजानु पर्दछ । फेरी उल्टो गरि बाहिर निकाल्नु पर्दछ । योनि मुद्राको यो साधनाबाट योग सिद्ध गर्नमा बडो सहायता पाइन्छ ।

शाम्भवी मुद्रा : आसन लगाएर दुइवटा आखिभौको बिचमा दृष्टि जमाएर भृकुटी माध्यम गर्नलाई शाम्भवी मुद्रा भनिन्छ । कतै-कतै आधा खुला आँखा र माथि चढेका नानीबाट जुन सान्त चित्तको ध्यान गरिन्छ त्यसलाई पनि शाम्भवी मुद्रा नै भनिन्छ । भगवान शम्भुबाट साधित भएको यस साधनालाई शाम्भवी नाम पर्‍यो ।

अगोचरी मुद्रा : यस कृयामा मनलाई रोकेर नासिका नाकको अगाडी मनलाई रोक्नु हो ।

भचरी मुद्रा : नाकको ठिक चार अंगुल अगाडी मनलाइ रोकेर राख्नु हो ।

यसका अतिरिक्त – ***नाभी मुद्रा, महावन्ध शक्तिसालिनी मुद्रा, ताकडी माण्डवी, अधोधारण, आभ्यासी, वैश्वानारी, वायवी, नमोधारण, अश्विरी, पाशनी काकि, मातंगी, भुजांगिनी,*** आदि २५ मुद्राहरूलाई धेरेण्ड सहीतामा सबिस्तार बर्णन गरिएको छ । यो सबै अनेक प्रयोजनहरूको लागि महत्वपूर्ण छन् । प्राणमयकोषको अनाबरणमा जुन मुद्राहरू प्रमुख कार्य हो त्यो सात मुद्रा माथी वर्णन भएको छ । अब ९६ औं प्रणायामहरू मध्येबाट प्रधान नौ प्रणायामको उल्लेख गरिने छन् ।

नौ प्रणायामहरू

१. **लोम-विलोम प्रणायामः** सिद्धासन या स्वस्तिकासनमा मूल बन्द गरेर बस्ने । मेरूदण्ड ढाड एकदम सिधा राख्ने । भित्र भएको सास बाहिर निकालिदिने । अब नाकबाट सास लिनुहोस् र जालन्धर-बन्ध र उड्डीयान बन्द लगाएर दाहिने नाकबाट सास बिस्तारै छोडनुहोस्, फेरी एक सेकेण्ड बायु बिना रहनुहोस् । त्यसपछि दहिने नाकबाट सास लिनुहोस् । फेरी केहि वेर सास रोकेर राख्नुहोस् र त्यसलाई बिस्तारै बायाँ नाकबाट बाहिर जान दिनुहोस् । यसरी दुइवटा प्राणायाम हुन्छन् । यसलाई सुरू सुरूमा १० पटक गर्नुपर्दछ पछि बिस्तारै-बिस्तारै बढाएर ४० पटकसम्म गर्नुपर्दछ । दाहिने नाकबाट रेचक वा पुरक गर्नु परेमा सास लिने छाड्ने बेलामा हातको माझि वा साहिली औंलाले नाक थुन्नुहोस्, यसरी सास लिने छाड्ने देब्रे नाकबाट सास लिनु परेमा दाहिने नाकलाई बुढी औंलाले बन्द गर्नुपर्दछ ।

२. **सुर्यभेदन प्रणायाम :** दाहिने नाकबाट सास भरपुर लिनुहोस्, यथा शक्ति कुम्भक गर्नुहोस् बायाँ नाकबाट सासलाई जान दिनुहोस् । यसप्रकारको कृयालाई बराबर गर्नुहोस् यो नै सुर्यभेदन प्राणायाम हो । अनुलोम-विलोम प्रणायाममा नाकको दायाँ वायाँबाट पुरक र रेचक हुन्छन् यस्मा भने दाहिनेबाट पुरक र बायाँबाट रेचक हुन्छन् । यस प्रणायामबाट शरीरमा गर्मी बढ्छ, यो शित प्रकृतिवालाहरूको लागि र जाडो याममा बिशेष उपयोगी हुन्छन् ।

३. **उज्जयी प्रणायाम :** टाउकोलाई अलिकति झुकाउनुहोस् । घांटीबाट सास तानेको घर्षण गर्दै पुरक गर्नुहोस् । चार पाँच सेकेण्ड कुम्भक गर्नुहोस् । त्यसपछि बायाँ नाकबाट सासलाई बिस्तारै जान दिनुहोस् । यस प्रणायाममा पुरक, कुम्भक र रेचक तीनवटै अलि थोरै मात्रामा भै हाल्दछ । यस्मा बन्धहरूको प्रयोग गर्न आवश्यक छैन । हिड्दा, उठ्दा, बस्दा, या सुति सुति यसलाई सहजैसँग गर्न सकिन्छ । रोगीले पनि ओछयानमा सुतीसुती पनि गर्न सक्दछन् । पेटको रोगीहरूलाई यो प्राणायाम उत्तम हुन्छ । यसबाट गर्मी पैदा हुन्छ ।

४. **शीतकारी प्रणायाम :** नाकलाई बन्द गरेर ओंठ र जीव्रोबाट सास लिनुहोस् र जति सक्नुहुन्छ सास भित्र रोक्नुहोस् र बिस्तारै नाकबाट सासलाई बाहिर जान दिनुहोस् । दातको बिचबाट जीव्रोलाई ओंठसम्म ल्याएर जीव्रोलाई ओठको गोलाईबाट सुरूरू आवाज गर्दै सासलाई भित्र लिनु । कृया प्रधान हुनुको कारण यसलाई शीतकारी प्राणायाम भन्दछन् । यस प्राणायाममा जीव्रोद्वारा सास भित्र जान्छ । यो प्रणायामले सितलता प्रदान गर्दछ । यसैले शरीर गरम हुनेहरूका लागि यो प्रणायामले गरम महिनामा झन धेरै लाभदायक हुन्छ । यसले शरीरलाई निर्जिव बनाउछ । भनिन्छ काक भुशुण्डीले यसै बिधिबाट प्राणायाम गरि सिद्धि पाउनु भएको थियो ।

५. **शीतली प्रणायाम :** नाकलाई बन्द गर्नुहोस् । ओंठलाई कागको चुच्चो जस्तो बनाएर जीव्रोलाई अलिकति बाहिर निकाल्नु होस् । फेरी बिस्तारै बिस्तारै सास लिनुहोस् यथासंभव कुम्भक गर्नुहोस् र नाकबाट रेचक गर्नुहोस् यसलाई शीतली प्राणायाम भनिन्छ । यो शीतल प्रकृतिको छ र यसले रूप लाव्यलाई बढाउँछ ।

६. **मातृका प्रणायाम :** पंलेटी कसेर बस्नुहोस् । बायाँ नाकबाट छिटो छिटो १० पटक रेचक गर्नुहोस् । कुम्भक गर्नु पर्दैन । फेरी एघारौ पटक त्यसैबाट जति सक्दो लामो पुरक पछि कुम्भक केहीवेर गरि दाया नाकबाट रेचक गर्नुहोस् । यसलाई यसै प्रकारबाट दायाँ नाकबाट फेरी गर्नुहोस् । यसलाई मात्रिका प्रणायाम भनिन्छ । सुरू-सुरूमा यसलाई पाँचपटक भन्दा बढी

गर्न हुदैन । यो प्रणायाम समशीतोष्ण हो । यसले ब्रह्मग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि र रूद्र ग्रन्थि तीनैवटालाई भेदन गर्दछ । यसद्वारा सुषुम्नामा प्राण तत्वको बिहंगम गति उर्ध्व प्रदेशतिर बढ्दछ । यस्बाट अग्नि तत्व बढ्छ । यसलाई आरम्भमा धेरै संख्यामा छिटो बेगबाट गर्नु हुदैन, यस्तो गर्नाले फोक्सोको कोषहरूमा आघात पुग्ने डर रहन्छ ।

७. **भ्रामरी प्रणायाम** :पद्मासनमा आँखा बन्द गरेर बस्नुहोस् । दुइ आखिभौंको बिचमा ध्यान गर्नुहोस् । जालन्धर बन्ध लगाउनुहोस् । फेरी नाकबाट भ्रँवरा समान आवाज गर्दै पूरक गर्नुहोस् । तीन सेकेण्डसम्म कुम्भक गर्नुहोस् । फेरी भ्रमरको गुँजन गर्दै रेचक गर्नुपर्दछ । यो भ्रामरी प्रणायाम हो । कुनै योगी दुबै नाकको प्वालबाट बायु तान्ने र छाड्ने पक्षमा छन्, कोही कोही लोम-विलोम प्रणायाम पद्धतिका पक्षधर छन् । कुम्भकको अवस्थामा रूकेको बायुलाई बायाँबाट दायाँमा लगेर घुमाइ रेचक गर्दछन् । यस सासलाई भ्रमर गराउने कृयाको कारण तथा भ्रमर नाद भ्रमरा जस्तो ध्वनी भएकोले यस प्राणायामलाई भ्रामरी भनिएको हो । यसबाट मनमा एकाग्रता स्थिरता हुन्छ ।

८. **मुर्छा प्रणायाम** : दुवै हातको बुढी औंलालाई दुवै कानको प्वालमा राख्ने र दुबैचोर्नी औलाले आँखालाई बन्द गर्ने, दुबै माझी औलाले नाकको प्वाल बन्द गर्नुको साथै साहिली र कान्छी औलाले मुख बन्द गरि मूलबन्ध, जालन्धर बन्धलाई मूल रूपमा राखेर देब्रे नाकबाट पुरक गर्दै दायाँ नाकबाट रेचक गर्नुहोस् । यो मुर्छा प्रणायाम भनिन्छ । यस प्रणायाममा रेचक नेत्र आखिभौं मध्य ध्यानमा पंचतत्वको रंग देखिने छन् । शरीरमा जुन तत्व धेरै हुन्छ त्यसैको रंग धेरै देखा पर्दछ । पृथ्वीको रंग पहेलो, जलको सेतो, अग्निको रातो, बायुको हरियो र आकाशको निलो रंग देखा पर्दछन् । यी तत्वहरूको शोधन गर्नाले नाद अनुसंधान तथा समाधीमा सुबिधा रहन्छ ।

९. **प्लाविनी प्रणायाम** : पद्मासनमा बस्नुहोस्, दुवै हातहरू मास्तिर सिधा राख्नुहोस् अब नाकबाट पुरक गरेर पल्टनुहोस् । पल्टदा हातलाई टाउकोको मुनिबाट राख्नुहोस् । कुम्भक गर्नुहोस् जबसम्म कुम्भक गर्दा यस्तो बिचार गर्नुहोस् कि मेरो शरीर कपास जस्तै हल्का छ । फेरी पूर्ववत बस्नुहोस् फेरी सासलाई नाकबाट रेचक गर्नुहोस् यसलाई प्लाविनी प्राणायाम भनिन्छ । यसले ऋषि र सिद्धिहरूको लागि मार्ग सुगम हुन्छ ।

कुन प्रणायामलाई कति मात्रामा कुन प्रयोजनको लागि कसरी जाग्रीत गरिन्छ ? यसको निर्णय गर्न यति सजिलो छैन कि एकै पटकमा पूर्णहोस् । कारण यो हो कि साधकको आन्तरिक स्थिति परिस्थिति, शरीरको गठन आयु, मनोभूमि, संस्कार आदिको आधारमा बिचार गर्न सकिन्छ कि बर्तमान स्थितिमा कुन-प्रकारको साधना उपयोगी एवम् आवश्यक छ ।

प्रणायाम कोषलाई सुव्यबस्था गर्नको लागि साधारणतया बन्ध मुद्राहरू र प्राणायामको कृयाहरू नै प्रयुक्त गर्दछन् । यसैमा हेरफेर गरेर दश प्राणहरूको उन्नायक बिधान बनाइन्छ । फेरी कैयौ पटक यस्ता अवसर प्राप्त हुन्छ जसमा यी साधनालाई कुनैको आवश्यकता पर्दैन र प्राण विद्याको सांगो पागोंमा सफलता पाइन्छ । गायत्रीको दोस्रो मुख प्राणमयकोष हो । यसलाई अनुकुल बनाउनाले वेदमातालाई प्रसन्न गरेर उहाँको दोस्रो मुखबाट आशिर्वाद प्राप्त गर्नुपर्दछ । प्राणायामलाई शुद्ध एवम् प्रसिद्ध गर्नु एक प्रकारबाट गायत्री माताको प्राणमयी उपासना हो यसैलाई आत्मोन्तीको दोस्रो भूमिका भनिन्छ ।

मनोनय कोष

पंचकोषमा तेस्रो मनोमय कोष हो जस्लाई गायत्री माताको तेस्रो मुख भनिन्छ । मन बडो चन्चल र वासनामय छ । यसले सुख पाउने अनेक कल्पना गर्दछ । कल्पनाको यस्तो रंग-बिरंगी चित्र बनाउछ कि त्यसलाई देखेर बुद्धि भ्रमराउछ र मानिसले यस्तो कार्यलाई अपनाउछ जुन उसको लागि अनावश्यक एवम् हानिकारक समेत हुन्छ र पछि गएर उस्ले पश्चाताप गर्नुपर्ने हुन्छ । राम्रो र प्रसंसनिय कार्य पनि मनमा उठ्छ, अवलम्वित हुन्छ तर मानिसलाई नारकिय एवम् घृणित प्रतीत अवस्थासम्म पुऱ्याई दिनु अथवा मानिसलाई देवता बनाई दिने यो सबै मनकै खेल हो । मनमा प्रचण्ड प्रेरक शक्ति छन् । यस प्रेरक शक्तिबाट आफ्नो कल्पनाको चित्रलाई यस्तो सजीव गरिदिन्छ कि मानिस वच्चा जस्तो त्यसलाई पाउनको लागि अनेक प्रयास गर्ने गर्दछ । रंगी-चंगी पुतलीको पछाडी जसरी केटा-केटी दौडिन्छन्, पुतली जता जता जान्छन् त्यतै त्यतै बच्चा दौडिन्छ । यस्तै मनमा जस्ता कल्पना, इच्छा, वासना तृष्णहरू उठ्छन् त्यसको पुर्तिमा लाग्दछ । किनकी सुखको इच्छाले मनको अन्तरालमा प्रधान रूपबाट काम गर्दछ । त्यसैले यो जुन कुरामा र जुन दिशामा सुख प्राप्तिको कल्पना गर्न सक्दछ त्यसै अनुरूप एउटा सुन्दर मनमोहक रंग बिरंगी योजना तयार गर्दछ र दिमाग त्यतैतिर जाकिन्छ । शरीरले त्यसै दिशातिर काम गर्दछ तर साथै मनको चंचलता पनि त्यत्तिकै प्रसिद्ध छ । त्यसैले मनले नयाँ नयाँ कल्पना गर्न पछाडी पर्दैन । हिजोको योजना पुरा हुन पाएको छैन कि आर्को नयाँ बिचारले घर जमाउछ । पुरानालाई छाडेर नयाँमा लाग्दछ । यस्तै क्रम चल्दै रहन्छ पुरानालाई छोडेर नयाँ-नयाँ योजनाको तानाबानामा लाग्दछ । यस्तो गर्नाले अनेकौ योजनाहरू अधुरै छुट्दछ र नयाँ-नयाँ बन्दै जान्छन् । अनियन्त्रित मनका गतिहरू यस्तै हुन्छन् । मानिसहरू मृगतृष्णामा अल्मलिन्छन् र असफलताको अधुरो कार्यक्रमको थुप्रो लाग्नुले जीवन मृत्युतुल्य वा श्मसानमा रहे झै कर्कश, दुर्गम दुर्दभ्य बन्दछ । वर्तमान युगमा त यो झन बिकट भएको छ । यस्तो समयमा मानिस भौतिकताको पछाडि पागल जस्तै लागि परेका हुन्छन् । आत्मकल्याणको कुरालाई सर्वथा बिर्सेर मानिसहरू कृतिम सुख सुविधा प्राप्त गर्न चाहन्छन् र त्यस्तो साधनहरू जति जुटाउन सकिन्छ त्यसैमा आफुलाई धन्य सम्झिन्छन् ।

गीतामा भनिएको छ कि मानिसका शत्रु र मित्र भनेको मन भित्रै हुन्छन् । बन्धन र मोक्षको कारण पनि यहि हो । नियंत्रित मनलाई अमृत समान र अनियन्त्रित मनलाई हलाहल विष जस्तो अहितकर भनिएको छ । कारण यो हो कि मनमाथी जब कसैको नियंत्रण या अनुशासन हुदैन तब सबभन्दा पहिले इन्द्रियहरू भोगमा सुख खोज्नको लागि दौडिन्छ ।

जीव्रोको हरेक किसिमको स्वाद लिने चाहना हुन्छ । रूप यौवनको क्षेत्रमा काम–पुर्ति गर्नको लागि इन्द्रको स्वर्गिय कल्पनामा पुग्दछ । नाच गान, वाद्य मनोरंजन घुम्नु राम्रा दृश्य, सुवासित पदार्थले लोभ्याउछ र त्यसको नजिक धेरै भन्दा धेरै समय बिताउन चाहन्छ । सर्कस, थियटर, सिनेमा, क्लव, खेल आदिको मनोरंजन, कृडास्थलहरू उस्लाई मन पर्दछ । शरीरलाई श्रृंगार गर्नु या आराम दिनको लागि वहुमुल्य बस्त्र, गहना, उपचार, मोटर, बिमान आदि सवारीहरू कोमल पलंग, पंखा आदिको व्यबस्था आवश्यकता प्रतित हुन्छ । यी सब भोगहरूलाई भोग्नु एवम् वाहवाह लुट्नु अहंकारको पुर्ति गर्न, ठुलो बन्नेको तमन्ना पुरा गर्नको लागि धेरै भन्दा धेरै धनको आवश्यकता हुन्छ, त्यसको लागि अर्थ संग्रहको चेतना जगाउँनु प्रधान काम हुन्छ । असंस्कृत, अनियन्त्रित भंग प्रायः इन्द्रिय भोग, अहंकारको तृप्ति र धन संचयको यी तीन क्षेत्रमै सुख पाउन सक्दछन् । मनमाथी कुनै वन्धन नहुनाले यो उचित अनुचितको बिचार गर्दैन र जस्तो हुन्छ त्यस्तै गर्ने नीति

बनाएर जीवनको गतिबिधिलाई कुमार्गगामी बनाइदिन्छ । मनको दौड स्वच्छन्द हुनाले बुद्धिको अंकुशै रहदैन । फलस्वरूप एक योजना छोड्नु आर्को अपनाउनमा योजना खडा हुन्छन् त्यस्मै रूमलिएर धोखा खानु साधारणतः यो एउटा कार्य प्रणाली सबै स्वच्छन्द मनवालाहरूको हुन्छ । यसको प्रतिकृया जीवनभर क्लेश, असफलता, पाप, अनीति, निन्दा र दुर्गति नै हुन सक्दछ ।

मन बसमा हुनुको मतलव उस्को बुद्धि बिबेक नियन्त्रणमा हुनु हो । बुद्धि जुन कुरामा औचित्य अनुभव गर्दछ, कल्याण देखिन्छ आत्माले हित लाभ स्वार्थ सम्झन्छ । त्यसको अनुरूप कल्पना गर्नु, त्यसको योजना बनाउनु, प्रेरणा दिने काममा मन तयार भए संझनुहोस् मन बशमा भयो । क्षण-क्षण मै अनावश्यक दौडनु, निरर्थकको संझना एवम् कल्पनाको तानाबानामा लाग्नु अनियमितता भनेको काम हो । जब मन बशमा हुन्छ तब जुन एक काम लगाईदियो त्यसैमा लागिरहन्छ । मनको एकाग्रता एवम् तन्मयतामा यति प्रचण्ड शक्ति छ कि त्यस शक्तिको तुलना संसारको अरू कुनै शक्तिसँग हुन सक्दैन । जतिपनि विद्वान, लेखक, कवि, वैज्ञानिक, आविष्कारक, नेता, महापुरूष अहिलेसम्म भएका छन् उनिहरूको मनको एकाग्रताबाट नै भएको छ ।

सुर्यको किरणहरू चारैतिर छरिरहेका छन् भने त्यसको बिशेष उपयोग हुदैन तर जव अतिसी कार्यबाट त्यस किरणलाई एकत्रित गरिन्छ तब अलिकति किरणहरूको पनि आगो बल्दछ र त्यस जल्दो बल्दो अग्निलाई भयंकर दानाजस्तो लाग्दछ । जसरी दुइ इन्च सुर्यमा फैलिएको प्रकाशको केन्द्रिकरणले भयंकर दानाको रूपमा प्रकट हुन सक्दछ । त्यस्तै मनमा छाएको कल्पना भावनाहरू आकांक्षा र प्रेरणा शक्ति पनि जब एक केन्द्र बिन्दुमा एकाग्र हुन्छ त्यसको फल बारे कल्पना गर्नाले मात्र पनि आश्चर्य हुन्छ । पतञ्जली ऋषिले 'योग' को परिभाषा गर्दै भन्नुभएको छ कि *"योगश्चित वृत्ति निरोध"* अर्थात चित्तको बृत्तिहरूको निरोध गर्नुपर्दछ । यिनीहरूलाई रोकेर एकाग्र गर्नु नै योग हो । योग साधनाको बिशाल कर्मकाण्ड यसैले भएको होकि चित्त मन बृत्तिहरू एक बिन्दुमा केन्द्रित होस् तथा आत्माको आदेशानुसार त्यसको चालचलन रहोस् । यस कार्यमा सफलता पाउना साथ आत्मा आफ्नो पिता परमात्मामा सन्निहत समस्त ऋद्धि-सिद्धिहरूको स्वामी बन्दछ । वशमा भएका मन यस्तो शक्तिशाली हथियार हो कि त्यसलाई जतातिर प्रायोजित गरिन्छ त्यसै तर्फ आश्चर्यजनक चमत्कार हुन्छ । संसारको कुनै कार्यमा प्रतिभा, यश, विद्या, स्वास्थ, भोग, अन्वेषण आदि जतिपनि वस्तु अभिष्ट हुन्छ त्यस बशवर्ती मनको प्रयोगबाट निश्चय नै प्राप्त हुन्छ । त्यसलाई पाउन संसारको कुनै पनि शक्ति बाधक बन्न सक्दैन । संसारिक उद्देश्यमात्र होइन बरू त्यस्बाट परमार्थिक आकांक्षाहरू पनि पुरा हुन्छन् । समाधि सुख पनि मनोवल कै एउटा चमत्कार हो । एकाग्र मनबाट गरिएको उपासनाबाट इष्ट देवको सिंहासन पनि हल्लिन्छ र त्यस हात्तिको लागि गरूडलाई छाडेर नांगै खुट्टा दौडिने भगवान् झै दौडिन थाल्दछ र दौडिनु पनि पर्दछ । अधुरो मनको साधना, अधुरो र छोटो अबधिबाट थोरैमात्र फल सिद्धि दिने खालको हुन्छ तर एकाग्र मनबाट गरिए, बशवर्ती मनबाट त्यो लाभ त क्षण भरमै पाइन्छ जुन योगीलाई जन्म-जन्मान्तरको तपस्याबाट मिल्दछ । कसाई, बगरे, गणिका, वेश्या, गीद्ध अजामिल आदि असंख्य पापीहरूले जीवन भरी दुष्कर्म गर्दै रहे तर क्षणभरको अर्तनादबाट समस्त पापबाट तरेर गए ।

मेस्मेज्म, हिप्नोटिज्म, व्यक्तिगत चुम्वकत्व, मेन्टलथेरापि, आकल्ट साइन्स, मेन्टल हिलिङ्गस्प्रियुअलिज्म आदिको चमत्कारहरूको पाश्चात्य देशमा खुव वाहवाह भइरहेको छ । तन्त्रकृया, मन्त्रकृया, प्राण-विनिमय, सवारी विद्या, छायाँ पुरूष, पिशाचसिद्धि, शवसाधन, दृष्टि बन्ध, अभिचार, घात, चौकी, सर्पकिलन, जादु आदि चमत्कारी शक्तिहरूबाट देशवासीहरू पुरापुरी परिचित छन् । यो सबै खेल खेलौना एकाग्र मनको प्रचण्ड संकल्प शक्तिको सानासाना मनोविनोद मात्र हुन् । संकल्पको अपूर्व शक्तिबाट हाम्रा पूज्य पुर्खाहरू जान्दथे जसले आफ्नो महान

आध्यात्मिक गुणहरूको कारण समस्त भूमण्डलमा एउटा चक्रबर्ति साम्राज्य स्थापित गरेका थिए र जस्लाई जगतगुरू भनेर सर्वत्र पुजिन्थे । त्यस संकल्प शक्तिले भूलोक, स्वर्गलोक, पाताल तीनै लोकलाई छिमेकी टोल जस्तै सम्बन्धि बनाएका थिए । त्यस शक्तिलाई अलिअलि भौतिक चमत्कारहरूलाई लिएर सनक व्यक्तिहरूले रावण जस्तै उछलकुद गरेका थिए तर धेरै जस्तो योगीहरूले भनेका एकाग्रताबाट उत्पन्न भएको प्रचण्ड शक्तिलाई परोपकार तथा कल्याणमा प्रयोग गरेका थिए ।

अर्जुनलाई थाहाँ थियो मनलाई बश गर्नाले पस्तो उपलब्धिहरू पाइन्छन् । त्यसैले गीतामा अर्जुनले भगवान श्रीकृष्णसँग सोधे 'हे अच्युत ! मनलाई बशमा गर्ने बिधि उपाए मलाई भन्नुहोस् किनकी त्यो हावालाई बश गर्ने समान कठिन छ । बशमा गरिएको मन यस पृथ्वीलोकमा कल्पबृक्ष समान हुन्छन् । यस्तो कठिन पदार्थ पाउन पनि कठिन हुनुपर्दछ । अर्जुनले ठिकै भनेका छन् कि मनलाई बशमा राख्नु हावालाई बशमा गर्नु जस्तै कठिन कार्य हो । हावालाई त कुनै न कुनै यन्त्रबाट कुनै ठाउमा बन्द गर्न सकिन्छ तर मनलाई बश गर्न त्यस्तो यन्त्र हुदैनन् । भगवान श्रीकृष्णले अर्जुनलाई मनलाई बश गर्ने दुइवटा उपाय भन्नुभयो – त्यो हो अभ्यास र बैराग्य । अभ्यासको अर्थ हो – ति योग साधनाहरू जसले मनलाई रोक्दछ । वैराग्यको अर्थ हो – व्यबहारिक जीवनलाई संयमशिल र व्यबस्थित बनाउनु हो । विषयबिकार, आलस्य, प्रमाद, दुर्व्यसन, दुराचार, लालुप्ता समयको दुरूपयोग, कार्यक्रमको अव्यबस्था आदि कारणबाट संसारिक अधोगति हुन्छन् र लोभ, क्रोध, तृष्णा आदिबाट मानसिक अधःपतन हुन्छ ।

शारीरिक, मानसिक र सामाजिक खराबीहरूबाट बच्दै सधै सादा सरल आदर्शवादी, शान्तिमय जीवन बिताउने कला नै बैराग्य हो । कति मानिस त घरद्वार छोडेर, भीख मागेर हिड्नु, बिचित्र भेष धारण गर्नु, अव्यबस्थित तरिकाबाट यताउति घुमीरहनुलाई बैराग्य संझन्छन् र यसले नचाहिदा उटपटाङ्ग, जीवन बनाएर पछि उदासिन हुन्छन् । बैराग्यको बास्तविक तात्पर्य हो रागबाट छुट्नु । खराब भावना तथा खराब बानिबाट जोगिने उपायलाई अबलम्बन गर्ने अभ्यास गर्नको लागि यस्तो वाताबरणमा बस्नुपर्दछ जहाँबाट उस्ले त्यस खराबीबाट छुट्कारा पाउन सकोस् । पौडिनको लागि पानीको जरूरत पर्दछ । पौडिनुको प्रयोजन हो कि पानीमा डुब्ने खतराबाट बच्नु र त्यसको लागि योग्यता प्राप्तगर्नु । जसरी पानीबाट टाढा बसेर पौडी खेल्न जान्न सकिन्न त्यसरी नै राग र द्वेष जहाँ उत्पन्न हुन्छन् त्यस ठाउमा रहेर त्यस्मा बिजय प्राप्त गर्न सकिदैन । त्यसैले राग र द्वेष उत्पन्न हुने ठाउमा रहेर त्यस्मा बिजय प्राप्त गर्नु नै बैराग्यको सफलता हो । कुनै व्यक्ति जंगलमा एकान्तबासी हुदैमा बैरागी भन्न सकिदैन, किनकी जंगलमा त वैराग्यको अपेक्षा नै हुन सक्दैन । जबसम्म परीक्षाद्वारा यो थाहाँ हुदैन कि हामीलाई राग उत्पन्न हुने बेलामा पनि त्यस्मा बिजय प्राप्त भयो वा भएन त्यो कुरा थाहाँ हुदैन भने त्यस्ता एकान्तवासीहरू वैरागी हुन् भन्ने पनि विश्वास हुदैन । प्रलोभनबाट बच्नु नै बैराग्य हो र यो विजय त्यहि हुन सक्दछ जसले खराबीहरूको बिचमा बसेर पनि त्यसबाट बच्न सक्दछ । त्यसैले गृहस्थमा संसारिक जीवनमा सुव्यबस्थित भएर संसारिक अन्य खराबीबाट बच्नु नै बैराग्य बन्नु हो । अभ्यासको लागि योगशास्त्रहरूमा यस्ता धेरै साधनाहरूको बर्णन छन्, जसद्वारा मनको चंचलता, घोडादौड, विष लोलुपता र एषाण प्रबृत्तिलाई रोकेर त्यस ऋतम्भरा बुद्धिको अन्तरात्माको अधिन गर्न सकिन्छ । यस साधनालाई मनोलय योग भनिन्छ । मनोलयको अन्तर्गत निम्न साधनाहरू छन्, ती हुन्–(१) ध्यन साधना, (२) त्राटक साधना (३) जप साधना र (४) तन्मात्रा साधना । यी चार साधनाहरूले नै मनोमयकोषको साधनामा धेरै महत्वपूर्ण स्थान राख्दछन् ।

ध्यान

ध्यान भनेको मानसिक प्रकृया हो । जसको अनुसार कुनै वस्तुको स्थापना आफ्नो मन क्षेत्रमा गरिन्छ, मानसिक क्षेत्रमा स्थापित गरिएको वस्तु हाम्रो आकर्षणको प्रधान केन्द्र बन्दछ । त्यस आकर्षणतिर मस्तिष्कको अधिकांश शक्तिहरू तानिन्छन् । फलस्वरूप एक स्थानमा तिनिहरू एकै ठाउमा जम्मा हुन थाल्दछन् । चुम्वकले जसरी आफु वरीपरी छरिएका फलामको कणहरू त्यसैमा जम्मा गर्दछ त्यसैप्रकार ध्यानद्वारा मनलाई सबैतिरबाट तानेर एउटा केन्द्र बिन्दुमा एकाग्र गर्नु हो । ध्यानले छरिएर रहेको चित्त प्रबृत्तिहरू एक ठाउमा जम्मा गरिदिन्छ । कुनै आदर्श लक्ष्य, इष्ट निर्धारित गरेर त्यस्मा तन्मय हुनुलाई ध्यान भनिन्छ । जसरी ध्यान गरिन्छ त्यस्तै मानिस बन्दछ । साँचोमा हिलो माटोलाई दवाउदा साँचोको अनुरूप त्यसको आकृति बन्दछ । कमलकोठीको उदाहरण प्रसिद्ध छ जसमा कमलकोठीले कुनै किरा समातेर लैजान्छ र त्यसको चारैतिरबाट बारंबार गुँजन गर्दै रहन्छन् । त्यसको मन त्यसै अनुरूप कमलकोठीको जस्तै हुन थाल्दछ । उस्को रगत, मासु, नाडी, छाला, आदिबाट मनसँगै परिवर्तन हुन आरम्भ हुन्छ र थोरै समयमा त्यस किरा मन शरीरबाट पनि साच्चिकै कमलकोठी बन्दछ । यसैप्रकार ध्यान शक्तिद्वारा साधक सर्वाङ्गपूर्ण कायाकल्प भै हाल्दछ । साधारण ध्यानबाट मानिसको शरीर परिवर्तन हुदैन । यसको लागि बिशेष गहिरो कठिन साधनाहरू गर्नुपर्दछ तर मानसिक कायाकल्प गर्न सबै मानिसले ध्यान साधनाबाट भरपुर लाभ उठाउन् सक्तछन् । ऋषिहरू यस कुरामा जोर दिन्छन् कि सबै साधकले आफ्नो इष्टदेव छान्नुपर्दछ । इष्टदेव छान्नुको अर्थ हो जीवनको प्रधान लक्षलाई तोक्नु । इष्टदेवको उपासनाको अर्थ हो – त्यस लक्ष्यमा आफ्नो मानसिक चेतनालाई तन्मय गरिदिनु । यस प्रकारको तन्मयताको परिणाम यो हुन्छ कि मनमा छरिएका शक्तिहरू एक बिन्दुमा एकत्रित हुन्छन् । एउटा स्थानिय एकाग्रताको कारण त्यसै दिशामा सबै मानसिक शक्तिहरू लागदछन्, फलस्वरूप साधकको गुण, स्वभाव, बिचार, उपाय एवम् काम अद्‌भुत गतिबाट हुन्छ, जसले उसलाई अभिष्ट लक्ष्यसम्म सरलतापूर्वक स्वकाल मै पुऱ्याउंछ । त्यसैलाई इष्ट सिद्धि भनिन्छ । ध्यानमा साधनाको लागि आदर्शलाई इष्टलाई, दिव्यरूप धारी देवताको रूप मानेर त्यसैमा तन्मयता स्थापित गर्ने यौगिक बिधानहरू छन् । माया-प्रिति सजातिहरूमा हुन्छ त्यसैले लक्ष्यरूप इष्टलाई दिव्यरूपधारी देवताको रूप मानेर त्यसैमा तन्मय भएर गुढ एवम् रहस्यमय मनोवैज्ञानिक आधार स्थापित गर्नु नै हो । एक एक अभिलाषा एवम् आदर्शको एक एक इष्टदेव छन् । जसरी बलको प्रतिक दुर्गा, धनको प्रतिक, लक्ष्मी, बुद्धिको प्रतिक सरस्वती, धार्मिक प्रबृत्तिको प्रतिक गायत्री एवम् भौतिक विज्ञानकने प्रतिक सावित्री भनिन्छन् । गौरी, पद्मा, शची, मेघा, सावित्री, विजया जया ,देवसेना स्वधा, स्वहा, मातर, लोकमातर, धृति, पृष्टी, आत्मदेवी यी षोडस मातृकाहरू प्रसिद्ध छन् । शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी, र सिद्धिदात्री यी नवदुर्गाहरूमा आ-आफ्ना बिशेषताको कारणहरू छन् ।

यस्तो पनि हुन सक्छ कि एक इष्टदेवलाई आवश्यकता अनुसार बिभिन्न गुणको आधारमा मानिन्छ जस्तो एउटा महाशक्तिको लागि काली, तारा, षोडसी, भुवनेश्वरी, छिन्नमस्ता, त्रिपुर भैरवी, वगला, मातांगी, कमला, इन्द्राणी, वैष्णवी, ब्राह्मणी, कौमारी, नरसिंही, बाराही, महेश्वरी आदि विविध रूपहरूमा उपासना गरिन्छन् । एउटै महागायत्रीको ह्रीं श्रीं, कली । सरस्वती लक्ष्मी र कालीको तीन रूपमा आराधना हुन्छन् तैपनि यी तीनमा अनेक भेद छन् । जसले मातृशक्ति भन्दा पितृ शक्तिमा ज्यादा बिश्वास गर्दछ वा रूचि राख्दछ अथवा जसले नारी परक शक्तिको अपेक्षा पुरूषत्व प्रधान पुलिंग दिव्य तत्वमा बिशेष मन लगाउछ तिनीहरूले गणेश, नृसिंह, भैरव, शिव, विष्णु आदि इष्टको साधना र उपासना गर्दछन् । यहाँ कसैले पनि कुनै भ्रममा पर्ने कुरै हुदैन ।

अनेक देवताहरूको स्वतन्त्र कुनै आधारना छैनन् । इश्वर एक मात्र छ । उसको अनेक शक्तिहरू नै अनेक देवताहरूको नामबाट जानिन्छ । मानिसले आफ्नो इच्छा, रूची र आवश्यकता अनुसार त्यस इश्वरीय शक्तिलाई प्राप्त गर्नको निमित्त, आफुतिर आकर्षित गर्नको लागि आफ्नो इष्ट लक्ष्य चुन्दछ र त्यस्मा तन्मयता हुन्छन् । मनोवैज्ञानिक उपासना पद्धतिद्वारा त्यस शक्तिलाई आफु भित्र प्रचुर परिणाममा भर्दछन् । ध्यान योग साधनामा मनको एकाग्रताको साथै आफ्नो लक्ष्यको इष्टदेव समेत दुबै लाभ एकैपटक प्राप्त गरिन्छ । त्यसैले इष्ट देवको मन क्षेत्रमा त्यसैप्रकार ध्यान गर्ने बिधान बनाएका छन् । ध्यानमा पाँच अंगहरू छन् जस्तै – स्थिति, संस्थिति, बिगती, प्रगती, र संस्मिति । यस बारेमा अगाडी केहि भनिने छ ।

१. स्थिति भनेको साधकले उपासना गर्नेवेलाको स्थिति हो । मन्दिरमा, नदी किनारमा, एकान्तमा, श्मशानमा नुहाएर वा ननुहाएर पद्मासनबाट सिद्धि आसनबाट, कतातिर मुख गरेर, कुन मुद्रामा, कुन समयमा, कसरी ध्यान गर्ने ? यस संबन्धको अवस्थालाई स्थिति भन्दछन् ।

२. संस्थितिको अर्थ हुन्छ इष्टदेवको छवीको निर्धारण, निर्माण । उपाश्य देवताको मुखाकृति आकार, मुद्रा, बस्त्र, आभुषण बाहन, स्थान भावलाई निश्चित गर्नुलाई संस्थिति भनिन्छ ।

३. विगति गुणवलीलाई भनिन्छ । इष्टदेवमा के को विशेषता, शक्ति, सामर्थ्य, परंपराहरू छन् त्यो थाहाँ पाउनुलाई विगति भनिन्छ ।

४. प्रगति भन्नाले यहाँ साधनाकालमा साधकको मनमा रहने भावलाई बुझिन्छ । दास्य, सखा, गुरू, बन्धु, मित्र, मातापिता, पति, पुत्र, सेवक शत्रु आदि जुन सम्बन्धबाट त्यस उपास्य देवलाई मानिन्छ त्यस स्थितिको स्थिरता तथा त्यस संवन्धलाई प्रगाढ बनाउनको लागि इष्टदेवलाई प्रमुख ध्यानावस्थामा आफ्नो आन्तरिक भावनाहरूले बिविध शब्द तथा चेष्टाद्वारा उपस्थित गराउनुलाई प्रगति भनिन्छ ।

५. संस्मितिले त्यस अवस्थालाई बुझाउछ जसमा साधक र साध्य उपासक र उपास्य जब एक हुन्छन् दुबैमा कुनै भेद रहदैन । कमलकोठीको तन्मयता द्वेतको स्थानमा अद्वेतको झाँकी उपास्य र उपासकको अभेद म स्वयम् इष्टदेव नै बनेको छु, या इष्टदेवमा पूर्ण तल्लिन भएको छु, यस्तो भनुभूति हुनु आगोमा परेको दाउरा पनि आगो भए जस्तै रातो भएर जान्छ त्यस्तै आफ्नो स्थिति जुन क्षणमा अनुभव हुन्छ त्यसलाई संस्मिति भनिन्छ ।

एउटै इष्टदेवलाई अनेकौ प्रयोजनको लागि अनेक प्रकारबाट ध्यान गरिन्छ । साधकको आयु, स्थिति, मनोभूमि बर्ण, संस्कार आदिको बिचारबाट पनि ध्यानको बिधिहरूमा स्थिति, संस्थिति, विगति, प्रगति र संस्मितिका जुन कति महत्वपूर्ण पद्धतिहरू छन् त्यसको सविस्तार वर्णन यहाँ गर्न सम्भव छैन । यहाँ त हाम्रो प्रयोजन हाम्रो मनोमयकोषलाई व्यवस्थित बनाउनको लागि ध्यानद्वारा मन एकाग्र गर्ने तथा त्यसलाई बश गर्ने बिधि भन्नुमात्र हो । त्यसको लागि केही ध्यान प्रकृयाहरू तल उल्लेख गर्दछौ ।

१. चिल्लो ढुङ्गा या धातुको राम्रो गायत्रीको प्रतिमा लिनुहोस् । त्यसलाई एउटा सुसज्जित आसनमा राख्नुहोस् । प्रतिदिन त्यसलाई जल धुप, बत्ति, गन्ध, नैवेद्य, अक्षता, फुल, आदि मांगलिक द्रव्यहरूबाट पूजा गर्नुहोस् । यसप्रकार नित्य पूजाले आरम्भिक साधकलाई श्रद्धा वढाउछ, मनलाई त्यसतर्फ लगाउछ । साधकमा भएको अरूचिलाई हटाएर रूचि बढाउने पहिलो खुडकिलो यो पूजन नै हो ।

२. शुद्ध भएर पूर्वतर्फ फर्केर कुशासन ओछयाएर पद्मासनमा बस्नुहोस् । अगाडी गायत्रीको चित्रलाई राख्नुहोस् । बिशेष मनोयोगपूर्वक त्यसको मुखाकृति या अंग प्रत्यगलाई राम्ररी

निहार्नुहोस् । फेरी आँखालाई बन्द गर्नुहोस् । ध्यान अवस्थामा त्यस चित्र जस्तै चित्र देखिन थाल्दछ । त्यसलाई मानसिक साष्टांग प्रणाम गर्नुहोस् र यस्तो बिचार राख्नुहोस् कि तपाईले आशिर्वाद पाइरहनु भएको छ ।

३. एकान्त स्थानमा सुस्थिर भएर बस्नुहोस् । ध्यान गर्नुहोस् कि यस अनन्त निलो आकाशमा अरू कुनै वस्तु छैन केवल सुनौलो रंगको सुर्य पूर्वमा चम्किरहेको छ । त्यस सुर्यलाई ध्यानावस्थामा बिशेष रूपले हेर्नुहोस् । त्यस बिचमा हंसारूढ गायत्रीको धुमिलो छवि देखिन थाल्दछ अभ्यासबाट बिस्तारै बिस्तारै छवि प्रष्ट हुन थाल्दछ ।

४. भावना गर्नुहोस् कि त्यो गायत्री सुर्यको सुनौलो किरणहरू मेरो नग्न शरीरमा परिरहेका छन् र ती रौका प्वालहरूको माध्ययमबाट आफ्नो शरीरमा प्रवेश गरि त्यहि आभाबाट समस्त स्थुल एवम् सुक्ष्म अंगहरूमा प्रकाश व्याप्त भइरहेका छन् ।

५. दिव्य तेजयुक्त अत्यन्त सुन्दर, सुन्दर पनि यति सुन्दर कि कल्पना गर्नै नसक्ने आकाशमा दिव्य बस्त्र, आभुषणबाट सुसज्जित माताको ध्यान गर्नुहोस् । कुनै सुन्दर चित्रको आधारमा यस्तो कल्पना गर्नु सुगम हुन्छ । माताको एक-एक अङ्गलाई बिशेष मनोयोगपूर्वक हेर्नुहोस् । उहाँको मुख आकृति चितवन, मुस्कान, भाव मार्गमा बिशेष ध्यान दिनुहोस् । माताको आफ्नो अष्पष्ट बोली, चेष्टाहरू तथा संकेतहरूबाट तपाईको मनक्षेत्रमा नयाँनयाँ भावहरूको संचार गर्नुहोस् ।

६. शरीरलाई एकदम खुकुलो छाड्नुहोस् । आराम कुर्सी, मसलन्द या भित्तामा आड लिएर शरीरलाई एकदम शिथिल निष्कृय पार्नुहोस् । यस्तो भाव राख्नुहोस् कि आकाशको अत्याधिक माथी अवस्थित धुर्बताराबाट एउटा निलो शुभ्रवर्णको प्रकाश अमृतधारा आफुतिर आइरहेको र आफ्ना मस्तिष्क र हृदयमा ऋतुम्भरा बुद्धिको रूपमा तरणतारणी प्रज्ञाको रूपमा प्रवेश गरिरहेको छ । त्यस परम दिव्य परम प्रेरक शक्तिलाई पाएर आफ्नो सद्भाव र मस्तिष्कमा सद्बिचार आइरहन्छ जस्तै समुन्द्रको ज्वार-भाटाहरू उठिरहन्छन् । त्यो धुर्बतारा जुन यस दिव्यधारामा प्रेरक छन् त्यो सत्लोकवासिनी गायत्री माता नै हुनुहुन्छ । भावना गर्नुहोस् कि जसरी बालक आफ्नो माताको काखमा खेल्ने बच्चा हुन्छ, त्यस्तै तपाई पनि माता गायत्रीको काखमा भए जस्तो अनुभव गर्नुहोस् ।

७. मेरूदण्डलाई सिधा राखेर पलेंटी मारेर बस्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् । आखिभौको मध्य भागमा सेतो प्रकाशको लपक उठ्न थाल्दछ त्यस दिव्यज्योतीलाई ध्यान गर्नुहोस् । त्यस ज्योती विद्युतसरी कृयाशील भएर आफ्नो शक्तिबाट मस्तिष्क क्षेत्रमा छरिएको अनेक शक्तिलाई पोषण एवम् जागृत गरिरहन्छ यस्तो विश्वास गर्नुहोस् ।

८. यस्तो बिचार गर्नुहोस् कि तपाईको शरीर एउटा राम्रो रथ हो उस्मा मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारनामी घोडाहरू जोतिएका छन् । त्यस रथमा दिव्य तेजोमय माता बिराजमान हुनुहुन्छ र घोडाहरूको लगाम आफ्नो हातमा राख्नुहुन्छ । जुन घोडा बिच्किन्छ त्यसलाई कोर्राबाट अनुशासित गर्नुहुन्छ र लगामलाई आफुतिर खिच्नुहुन्छ ।

९. हृदय स्थानको नजिक सुर्य चक्रमा सुर्य जस्तै सुक्ष्म प्रकाशलाई ध्यान गर्नुहोस् । त्यही आत्माको प्रकाश हो । त्यस्मा माताबाट शक्ति पाइन्छ र प्रकाश बढ्छ यस बढदो प्रकाशमा आत्माको वस्तु स्वरूप झँकि हुन्छ । आत्मा साक्षात्कारको केन्द्र त सुर्य चक्र नै हो ।

१० ध्यान गर्नुहोस् कि चारैतिर अध्यारा छन् । त्यस्मा पृथ्वी देखि आकाशसम्म प्रचण्ड तेज जाज्वल्यमान भइरहेको छ । त्यस्मा प्रवेश गर्नाले आफ्नो समस्त शरीर मन सवै प्रकाशमय

जाज्वल्यमान भइरहेका छन् र त्यस अग्निमा आफ्ना समस्त पाप, बिकार संकार जलेर खरानी भइरहेका छन् र सच्चिदानन्द मात्र शेष रहेका छन् ।

माथी केही सरल एवम् सर्वोपयोगी ध्यानलाई व्याख्या गरिएको छ । यो सरल हुनुका साथै प्रतिबद्धरहित पनि छन् । यसको लागि कुनै बिशेष नियमहरूको पालना गर्नुपर्ने बन्धन छैन । शुद्ध भएर साधनाकालमा त्यसलाई गर्नु नै उत्तमता हो । त्यस्तै अवकाशको अन्य समयमा पनि जब मन शान्त हुन्छ त्यसबेला यस ध्यानलाई आफ्नो रूची अनुकुल गर्न सकिन्छ । यो ध्यान गर्दा मन शान्त, संयत, एकाग्र गर्न बडो शक्ति पाइन्छ । साथै उपासनाको आध्यात्मिक लाभ पनि पाउनाले यस ध्यानले दोहोरो फाइदा प्रदान गर्दछ ।

त्राटक

त्राटक पनि ध्यानको एक अंग हो अथवा यसो भन्नुहोस् कि त्राटकको एक अंग ध्यान हो । भित्री त्राटकको उद्देश्य मनलाई एकाग्र गर्नु हो । आँखा बन्द गरेर कुनै एउटा वस्तुमा चित्त लगाउनु र भित्री आँखाहरूबाट त्यस वस्तुलाइ हेर्नु सुक्ष्म चिन्तन गर्नुलाई नै भित्री र बाहिरी त्राटक भनिन्छ । माथी उल्लेख भएका सबै दश ध्यानहरू भित्री त्राटक हुन् । जादु, मेस्मेरिज्म जस्तै जसले भित्री त्राटक गर्दछन् उनिहरू केवल प्रकाश बिन्दुमा ध्यान गर्दछन् । यस्बाट एकांकि लाभ मात्र हुन्छ । प्रकाश बिन्दुमा ध्यान गर्नाले मनमा एकाग्रता आउछ तर उपासनाबाट आत्मलाभ पाइदैन । त्यसैले योगीहरू सदा नै अन्त त्राटक भित्री त्राटकलाई इष्ट ध्यानको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन् । बाहिरी त्राटकको उद्देश्य बाह्य साधनाहरूको आधारमा मनलाई बशमा गर्नु एवं चित्त प्रवृत्तिहरूको एकिकरण गर्नु हो । मनको शक्तिमा प्राय आँखाद्धारा बिकर्ण हुने मन तेज एवम् विद्युत प्रवाह चुम्बकत्व बढ्दछ । यस्तो बढेको आकर्षण शक्ति दृष्टिलाई बेधक दृष्टि भनिन्छ । बेधक दृष्टिबाट हेरेर कसै-कसैलाई प्रभावित गर्न सकिन्छ । मेस्मेरिज्म गर्नेहरूले आफ्नो आँखामा त्राटकद्धारा नै यत्ति विद्युत प्रवाह उत्पन्न गर्दछ कि त्यसलाई जो कोहिको शरीरमा प्रवेश गराई दिन्छन् । तब त्यो व्यक्ति बेहोश वा बशमा पर्दछ । त्यस बेहोश या अर्द्धतिन्द्रित व्यक्तिको मस्तिष्कमा बेधक दृष्टिवालको कब्जा हुन्छ र त्यस्बाट इच्छानुसारको काम लिन सक्दछ । मेस्मेरिज्म गर्ने व्यक्तिलाई आफ्नो त्राटक शक्तिबाट पूर्ण निद्रित या अर्द्ध निन्द्रित गरेर त्यस्बाट नाना प्रकारको काम गराउन सक्दछन् ।

मेस्मेरिजमबाट सत्य संकल्प, दान, रोग निवारण, मानसिक त्रुटिहरूको परिमार्जन आदिमा लाभ हुन सक्छ र त्यस्बाट माथी गएर अज्ञात वस्तु थाहाँ हुनु, अप्रकट कुराहरूको ज्ञान हुनु जस्ता काम हुन सक्दछ । दुष्ट प्रबृत्तिवालाहरूको बेधक दृष्टि आफ्नो दृष्टि तेजबाट कुनै स्त्री-पुरूषहरूको मस्तिष्कमा आफ्नो अधिकार गरेर उनिहरूलाई भ्रमित गरिदिन सक्दछन् र उनिहरूको सतित्व तथा धन लुट्दछन् । कति त बेधक दृष्टिबाट खेल तमासा गरेर पैसा पनि कमाउछन् । यो नै यो शक्तिको दुरूपयोग हो । बेधक दृष्टिद्धारा कसैको अन्तकरण भित्रसम्म पसेर उस्को सबै मन स्थितिलाई मनोगत भावनाहरूलाई जान्न सकिन्छ । बेधक दृष्टिद्धारा अरूलाई प्रभावित गर्न सकिन्छ । आँखामा यस्तो चुम्बकत्व त्राटकद्धारा हुन सक्दछ । मनको एकाग्रता, किनकी त्राटकको अभ्यासमा अनिवार्य रूपबाट गर्नुपर्दछ । त्यसैले त्यसको सँग-सँगै हुदै गएमा मनमा काबु हुन सक्दछ ।

१. एक हात लामो र एक हात चौडा कागतको बिचोबिचमा एक रूपैयाको सिक्का बराबर एउटा कालो गोलाकार बनाउनुहोस् । त्यस्मा कालो एक जस्तो बराबर रहोस् कतै धेरै कतै कम नपरोस् । त्यसको बिचमा एउटा रायोको दाना जत्रो निशाना छाडेर त्यस्मा एकदम पहेलो रंगले

भरेर त्यसलाई आफु भन्दा चार फिट पर राखेर यसरी बस्नुहोस् कि त्यस कालो गोला तपाइको आँखाको नजिक सिधा रहोस् । मनको सारा भावनाहरू एकत्रित गरेर त्यस बिन्दुलाई यसप्रकार पलेंटी कसेर ढाडलाई एकदम सिधा राखेर बस्नुहोस् र त्यस कालो गोलाको बिचमा जुन पहेलो भाग छ त्यस्मा एकटक दृष्टि लगाउँनुहोस् । मनको सबै भावनाहरू लगाएर त्यस बिन्दुलाई यसरी हेर्नुहोस् मानो तपाईको आफ्नो संपूर्ण शक्ति आँखाद्वारा त्यस्मा प्रबेश हुदैछ । यस्तै सोच्दै रहनुपर्छ कि मेरो तिक्ष्ण दृष्टिबाट त्यस बिन्दुमा प्वाल भइरहेका छन्, केहिबेर यसप्रकार हेर्दा आँखामा दुःख दर्द हुन थाल्दछ र आशु बहन थाल्दछ तब अभ्यास बन्द गर्नु पर्दछ । अभ्यासको लागि बिहाँन प्रातःकाल नै ठीक हुन्छ । पहिलो दिन कतिबेरमा आँखा थाक्दछ र आशु झर्दछ । पहिलो दिन जति समय अभ्यास गरेको थियो त्यो भन्दा दिन प्रतिदिन १/२ मिनेट बढाउँदै जानुपर्दछ । दृष्टि स्थिर गर्दामा तपाईले देख्नुहुन्छ कि त्यस कालो गोलामा तरह-तरहका आकृत्तिहरू पैदा हुन्छन् । त्यो कहिले सेतो, कहिले पहेलो, देखिन थाल्दछ । कहिले सानो हुन्छ कहिले झिल्काहरू जस्तो देखिन्छन् कहिले बादल वा कुहिरो लागेको जस्तो भान हुन्छ । त्यसरी त्यस गोलाले आफ्नो आकार प्रकार बदल्दै रहन्छ तर जसै जसै दृष्टि स्थिर हुदै जान्छ त्यस्मा बिभिन्न आकृत्ति देखा पर्न छुट्दछन् र धेरै बेरसम्म पनि त्यो गोला जस्ताको तस्तै रहन्छ ।

२. एक फुट लामो चौडाको ऐनाको बिचोबिचमा एउटा पच्चिस पैसा बराबरको कालो कागतको टुक्रा काटेर टासिदिनुहोस् । त्यस कालो कागतको गोलाको बिचमा रायो बराबरको पहेलो बिन्दु लगाउनुहोस् । त्यसै बिन्दुमा आफ्नो आँखालाई स्थिर गर्नुहोस् । यस अभ्यासलाई दिन प्रतिदिन १ मिनेटका दरले बढाउँदै जानुहोस् । जब दृष्टि स्थिर हुन्छन् तब अरू पनि अभ्यास सुरू हुन्छन् । ऐनामा रहेको त्यस कागतलाई हटाएर त्यस्मा आफ्नो मुखले देब्रे आँखाको पुतलिमा आफुलाई नै हेर्दछन् ।

३. गाईको घ्युमा दियो बालेर आँखाको ठीक चार फुट अगाडी राख्नुहोस् । दियोको ज्वाला आधा इन्च भन्दा कम नहेस् त्यसैले मोटो बत्ति र गाईको घ्यु भर्नु आवश्यक छ । आँखा झिमिक्क नगरी बत्तिको ज्वालामा हेरीरहदै यस्तो बिचार गर्नुहोस् कि तपाइको नेत्रज्योती गएर दिपक प्रकाशमा लीन भईरहेका छन् ।

४. प्रातःकालको सुनौलो सुर्यमा रातिको चन्द्रमामा पनि त्राटक अभ्यास हुन सक्दछ । सुर्य र चन्द्र मध्य कुनै पनि आकाशमा भएको वेला त्राटक गर्न सकिदैन । किनकी त्यस समय सुर्य चन्द्र ठिक टाउको माथी भएको हुदा मास्तिर आँखा लगाउनु पर्ने हुन्छ । यसो गर्न लेटेर मात्र गर्न सकिन्छ तर यो हानिकारक छ । त्यसैले उदाउँदो र अस्ताउँदो सुर्य र चन्द्रमामा मात्र त्राटक गर्न हुन्छ ।

५. त्राटकको अभ्यासको लागि स्वस्थ आँखा हुनुपर्दछ । जसको आँखा रोगी या कमजोर छ भने वाह्य त्राटक भन्दा अन्तः भित्री त्राटक गर्नु पर्दछ । जस्लाई ध्यान प्रकरणमा उल्लेख गरिसकेको छ । अन्त त्राटकलाई पाश्चात्य योगीले यसप्रकार गर्दछन् किं बत्तिको अग्नि-शिखा, सुर्य चन्द्रमा आदि अथवा कुनै चम्कदो प्रकाशलाई पन्द्र सेकेण्ड अपलक हेरिरहने र फेरी आँखालाई बन्द गरी ध्यान गर्दा त्यही प्रकाश अगाडी उपस्थित हुन्छ । एकटक दृष्टि लगाएर हेरीरहनुबाट म निहालिएर हेर्दछु तथा आफ्ना इच्छा शक्तिको तिखा किल्ला समान त्यस्मा घुसाएर त्यस्मा वारपार गरिरहेको छु भन्ने सोच्नुपर्दछ ।

आफ्नो सुबिधा, स्थिति या रूचिको अनुसार यी त्राटकहरूमा कुनै एउटालाई छानेर त्यसलाई नियत समयमा नियतपूर्वक गर्नुपर्दछ । यसले मन एकाग्र हुन्छ र दृष्टिमा बेधडकता, पारदर्शिता एवम् प्रभावोत्पादकताको अभिबृद्धि हुन्छ । त्राटक गरेपछी गुलावजलले आँखा धुनुपर्दछ । गुलावजल नपाए

स्वच्छ छानेको जललाई पनि काममा लगाउन सकिन्छ । आँखा धुनको लागि काँचको प्यालीहरू अंग्रेजी औषधी बेच्ने पशलमा पाइन्छ । त्यो सुबिधाजनक हुन्छ । नपाएको खण्डमा कचौरामा पानी भरेर त्यस्मा आँखा खोलेर डुवाउने । यसरी आँखालाई घुलाउनाले आँखा घुम्दछ, यसरी नेत्र स्नानबाट त्राटक गर्दा आँखामा उत्पन्न उष्णता शान्त हुन्छ । त्राटकको अभ्यास गरेपछि साधनाको कारण बढेको मानसिक गर्मीको समाधानको लागि दुध, दही, नौनी, फल, शर्वत, ठण्डा आदि कुनै चिसो पौष्टिक चिजहरूको ध्यान राखेर सेवन गर्नुपर्दछ । जाडोमा बदामको हलुवा, च्यावनप्राश, अवलेह आदि वस्तुहरू पनि उपयोगी हुन्छन् ।

जप साधना

मनोनयकोषको स्थिति एवम् एकाग्रताको लागि जप साधना एकदम उपयोगी छ । यसको उपयोगीता यस्बाट निर्बिबाद छ कि सवै धर्म संप्रदायले यसको आवश्यकतालाई स्विकार गर्दछन् । जप गर्नले मनको प्रबृत्तिहरूलाई एउटै दिशामा लगाइदिन सरल हुन्छ । भनिन्छ कि त्यो त गर्ने मानिसले एउटा भूतलाई सिद्ध गरेछ । भूत वडो बलवान थियो उस्ले भन्यो कि म तिम्रो बशमा परेको छु, ठिकै छ, जे आज्ञा गर्नुहुन्छ त्यो त गर्ने नै छु तर म बेकार बसीरहन सक्दिन । यदि बेकार रहनुपर्‍यो भने म तपाईलाइ नै खाईदिन्छु । यो मेरो शर्तलाई राम्ररी बुझ्नुहोस् । त्यस मानिसले त्यस भूतलाई धेरै कामहरू लगाए उस्ले त्यसलाई थोरै-थोरै समयमा नै पुरा गरिदियो । भूतको वेकारीबाट उत्पन्न हुने संकटले त्यस सिद्धलाई बडो वेचयन गरिरहेको थियो । तब उ ज्यादै दुःखी भएर आफ्ना गुरूको छेउमा गए । गुरूले चेलाको मुस्किललाई सुनेर भन्नुभयो आगनमा एउटा बास गाडीदेउ र भूतलाई भन्नु कि जबसम्म म आर्को कुनै काम दिन्न तबसम्म तिमिले यो बासमा चढने-उत्रने गरिरहनु यसो गर्नाले भूतको बेकारमा रहने टंटा हट्यो र भूतबाट बारबार काम लिने सुविधा भएर अगाडी गएर सिद्धको मुशिकले पनि टर्‍यो ।

मन पनि एउटा यस्तो भूत हो जब निरर्थक बेकार हुन्छ तब केही न केही खुसामद गरिरहन्छ । त्यसैले मनले जब कामबाट छुट्टि पाउछ त्यसलाई जपमा लगाईदिनु पर्दछ । जप केवल समय विताउनको लागि मात्र होइन यो त एउटा बडो उत्पादक एवम् निर्माणमुलक मनोवैज्ञानिक श्रम पनि हो । निरन्तर पुनराबृत्ति गर्दै रहनाले मनमा त्यसप्रकारको अभ्यास एवम् संस्कार बन्दछ जस्बाट संभवतः त्यतैतिर हिड्न थाल्दछ । पत्थरलाई डोरीले रगड्दा रगड्दा त्यस्मा खाल्टो पर्दछ । पिंजडामा रहेको सुगा पिंजडाबाट छुट्दा पनि फेरी पिंजडा मै फर्कन्छ । गाईलाई जंगलमा छोडे पनि साँझ आफ्नै गोठमा फर्कन्छ । निरन्तरको अभ्यासबाट मन पनि त्यस्तै अभ्यस्त हुन्छ कि आफ्नो दीर्घकालसम्म सेवन गरिएको कार्यक्रममा अनायसै प्रबृत्त भइ हाल्दछ । अनेक निरर्थक कल्पना, प्रपञ्चहरूमा त्यसै अल्लारेर कुद्नु फिर्नुको अपेक्षा आध्यात्मिक भावनाको एउटा सिमित परिधिमा मनलाई भ्रमण गर्न जपको अभ्यास गर्नाले मन एउटै दिशामा लगाएर प्रबृत्त रहन्छ । आत्मिक क्षेत्रमा मन लागि रहुन त्यस दिशामा एक दिन पूर्ण सफलता प्राप्त गर्ने सुनिश्चित छ । मनरूपी भूत बडो वलवान छ यो संसारिक कार्यहरूलाई पनि बडो सफलतापूर्वक गर्दछ र जब आत्मिक क्षेत्रमा जुट्दछ तब भगवानको सिंहासनलाई हल्लाउँनसम्म चुक्दैन । मनको उत्पादक, रचनात्मक एवम् प्रेरक पनि उस्को लागि बिल्कुलै सरल छन् । कठिनाई केवल एक नियुक्त क्षेत्रमा जम्नु मात्रै हो । त्यस जपको व्यवस्थित बिधानबाट त्यो पनि हट्दछ । हाम्रो मन जत्ति नै उत्श्रृंखल किन नहोस् तर जब उसलाई कुनै भावना साधनामा बराबर लगाई रहनाले त्यसलाई त्यसैमा केन्द्रित गर्न सकिन्छ तब कुनै कारण छैन कि कालान्तरमा उ त्यसै प्रकारको रहन नसकोस् । लगातार प्रयत्न गर्नाले सरकसमा खेल देखाउने बादर, सिंह, घोडा, भालु जस्ता उदण्ड जनावरहरू

पनि मास्टरको इच्छानुसार काम गर्न थाल्दछ र उस्को एक एक इशारामा नाच्दछ भने चंचल र कुमार्गगामी मनलाई पनि बशमा राखेर इच्छानुसार चल्ने बनाउन सकिन्छ । पहलवानहरू नित्यप्रति आफ्नो नियत मर्यादामा दण्ड बैठक आदि गर्दछन् उनिहरूको यस कार्यपद्धति अनुसार आफ्नो शरीर दिन-प्रतिदिन हृष्टपुष्ट हुन्छ र एकदिन उनिहरू नामी दामी पहलवान बन्दछन् । नित्यको जप एक अध्यात्मिक व्यायाम हो जस्बाट आध्यात्मिक स्वास्थलाई सुदृढ र सुक्ष्म शरीरलाई बलवान बनाउनको लागि महत्वपूर्ण सहायता पाइन्छ । एक-एक थोपा गरेर घडा भरिन्छ । कमिलाले एक-एक दाना लगेर आफ्नो भण्डार भर्दछ । एउटा-एउटा अक्षर पढ्नाले थोरै दिन मै विद्वान बनिन्छ । एक-एक पाइला सारेर कोसौ हिड्न सकिन्छ । त्यसैले योग ग्रन्थमा जपलाई यज्ञ भनिएको छ । त्यसको बडो महिमा गरिएको छ र आत्म मार्गमा हिड्न इच्छा गर्ने पथिकहरूलाई जपलाई आवश्यक कर्तव्यको रूपमा निर्धारित गरिएको छ ।

गीताको अध्याय दश श्लोक पच्चीसमा भनिएको छ कि 'यज्ञमा जप यज्ञ श्रेष्ठ हो' मनुस्मृतिमा अध्याय दूईको श्लोक छयासीमा भनिएको छ कि होम, बलीकर्म, श्राद्ध, अतिथि सेवा, पाक-यज्ञ, बिधियज्ञ, दर्शपौण भाषादि यज्ञ सबै मिलेर पनि जप यज्ञको सोह्र भागको एक भाग पनि हुदैन । महर्षि भारद्वाजले गायत्री व्याख्यानमा भन्नुभएको छ कि –"समस्त यज्ञहरूमा जपयज्ञ धेरै श्रेष्ठ छ किनभने अन्य यज्ञमा हिंसा हुन्छ । त्यस प्रकारको अगणित जाति, कर्म यज्ञ, दान, तप हुन् । सबै जप यज्ञको सोह्रौ कला समान पनि हुदैन । समस्त पुण्य साधनामा जप यज्ञ सर्बश्रेष्ठ छ" । यस प्रकारको अगणित प्रमाणहरू शास्त्रमा पाइन्छन् । त्यस शास्त्र-वचनहरूमा जप यज्ञको उपयोगीता एवम् महत्वलाई धेरै जोड दिएर प्रतिपादन गरिएको छ । कारण यो हो कि जप मनलाई बश गर्ने रामबाण अस्त्र हो र यो सर्बबिदित तथ्य हो कि मनलाई बश गर्नमा यत्ति धेरै सफल छ कि त्यसको प्राप्त हुंदा जीवनलाई धन्य मान्न सकिन्छ । समस्त आत्मिक र भौतिक संपदाहरूको संयत मनबाटै प्राप्त हुन्छन् । जप यज्ञको बारेमा केही आवश्यक जानकारी तल उल्लेख भएका छन् । –

१. जपको लागि प्रातःकाल एवम् ब्रह्ममुहुर्त सर्वोत्तम समय हो । दुइ घण्टा रात बाकि हुदादेखि सुर्योदयसम्मको समयलाई ब्रह्ममुहुर्त भनिन्छ । सुर्योदयको दुई घण्टा उपरान्तको समयलाई प्रातःकाल भनिन्छ । प्रातःकाल बिहाँन भन्दा जपको लागि ब्रह्ममुहुर्त नै श्रेष्ठ हुन्छ ।

२. जपको लागि पवित्र एकान्त स्थान छान्नुपर्दछ । मन्दिर, तिर्थ, बगैचा, जलाशय आदिको शुद्ध स्थान जपको लागि धेरै उपयुक्त हुन्छ । घरैमा गर्नु छ भने त्यस्तो ठाउ छान्नुपर्दछ जहाँ हो-हल्ला नभई शान्त होस् ।

३. साँझमा जप गर्नु परेमा सुर्यास्तको एक घण्टा भित्र गरिसक्नु पर्दछ । बिहाँन सुर्योदय पछी दुइ घण्टा र साँझ सुर्यास्तको एक घण्टा भित्र गायत्री जप गर्नु पर्दछ । उपयुक्त समयको अलावा रात्रीको अन्य भागमा गायत्रीको जप गरिदैन ।

४. जपको लागि शुद्ध शरीर र शुद्ध बस्त्रमा बस्नुपर्दछ । साधारण स्नानबाट शरीर त शुद्ध हुन्छ तर कुनै बिबशता, ऋतु प्रतिकुलमा, अस्वस्थताको अवस्थामा मुख, हात, खुट्टा धेएर या चिसो कपडाबाट शरीर पुछेर पनि काम चलाउन सकिन्छ । सधै धोइएको बस्त्र व्यबस्था नभएमा रेशमी तथा उनि कपडाबाट काम पनि चलाउन सकिन्छ ।

५. जपको लागि आसन नबिछ्याई बस्न हुदैन । कुशको आसन, सुकुल आदि घाँसबाट बनेको आसन उपयुक्त हुन्छ । पशुहरूको छाला, मृगको छाला आदि आजकल त्यसको हिंसा गरेर मात्र प्राप्त हुने भएकोले त्यसलाई निषेध गरिएको छ ।

६. आसनमा पलेंटी मारेर बस्नुपर्दछ र मेरूदण्ड ढाडलाई एकदम सिधा राख्नुपर्दछ । मुख बिहाँन पूर्वतिर र साँझमा पश्चिमतिर हुनुपर्दछ ।

७. माला तुलसी या चन्दनको हुनुपर्दछ । कमसे कम एक माला प्रत्येक पटक जप्नु पर्दछ । जप्दा यदि कसैको आँखा पर्दछ भने कुनै कपडा या गौमुखीबाट छोप्नुपर्दछ ।

८. माला जप्ने समयमा सुमेरू (मालाको सबभन्दा पहिलो र अरू भन्दा ठुलो दाना) लाई नाघ्नु हुदैन । एउटा माला पुरा हुना साथ त्यसलाई निधार र मस्तकमा लगाएर मालालाई फेरी पल्टाएर जप्नु पर्दछ ।

९. लामो सफरमा, आफै रोगी भएमा, रोगीको सेवामा लाग्दा, जन्म र मृत्युको समयको जुठो र सुतकमा स्नान र पवित्रताहरूको सुबिधा हुदैन । यस्तो स्थितिमा मानसिक जप चालु राख्नु पर्दछ । मानसिक जप ओछ्यानमा बसेर, बाटो या कुनै पवित्र स्थानमा अपबित्र अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ ।

१० जप नियत समयमा, निश्चित संख्यामा र नियत ठाउमा, शान्त चित्त एवम् एकाग्र-मनबाट गर्नुपर्दछ । नजिकै जलाशय या जलले भरेको भांडो हुनुपर्दछ । आचमनको पश्चात जपलाई आरम्भ गर्नुपर्दछ । कुनै समय अनिवार्य कारणबाट जप स्थगित गर्नु परेमा अर्को जप समयमा प्रायश्चित स्वरूप एक माला बढी जप गर्नुपर्दछ ।

११ जप यस प्रकारले गर्नु पर्दछ कि कण्ठबाट ध्वनी भईरहोस्, ओठ हल्लिदै रहोस् तर नजिकमा रहेकोले त्यसलाई स्पष्ट रूपमा सुन्न नसकोस् । मलमुत्र त्याग या कुनै अनिवार्य कार्यको लागि साधनाको बिचमा उठ्नु पर्‍यो भने शुद्ध जलबाट शुद्ध भएर फेरी जप गर्न बस्नुपर्दछ । जप कालमा यथासम्भव मौन रहनु उचित छ । कुनै कुरा भन्नु आवश्यक परेमा इशाराबाट भन्नु पर्दछ ।

१२ जपको समयमा मस्तिष्कको मध्य भागमा इष्टदेवको प्रकाश, ज्योतीको ध्यान गर्दै रहनुपर्दछ । साधकको आहार तथा व्यबहार सात्विक हुनुपर्दछ । शारीरिक एवम् मानसिक दोषबाट बच्ने यथासंभव प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

१३ जपको लागि गायत्री मन्त्र सर्वश्रेष्ठ छ । गुरूद्वारा ग्रहण गरेको मन्त्र नै सफल हुन्छ । स्वैच्छापूर्वक मनचाह बिधिबाट मनचाहा मन्त्र जप्नाले बिशेष फाईदा हुदैन । त्यसैले आफ्नो स्थितिको अनुकुल आवश्यक बिधान कुनै अनुभवी पथप्रदर्शकबाट ज्ञान लिनुपर्दछ । उपर्युक्त नियमहरूको आधारमा गरेको गायत्री जपले मनलाई बशमा गर्ने एवम् मनोमयकोषलाई सुबिकसित गर्नमा एकदम महत्वपूर्ण सिद्ध हुन्छ ।

तन्मात्रा साधना

यो कुरा त प्रष्टै छ कि हाम्रो शरीर एवम् समस्त संचार-तत्व पंचतत्वबाट बनेको छ । पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि र प्रकाश यी पाँच तत्वहरूको मात्रामा अन्तर भएको कारण बिबिध आकार, प्रकार, गुण धर्मका वस्तुहरू बन्दछन् । यी पाँच तत्वको जुन सुक्ष्म शक्ति छ त्यसको इन्द्रियजन्य अनुभूतिलाई 'तन्मात्रा' भन्दछन् । शब्द, रूप, रस, गन्ध, स्पर्स यी पाँच तन्मात्राहरू छन् । आकाशको तन्मात्रा शब्द हो । त्यो हामीलाई कानबाट अनुभव हुन्छ । कान नै आकाश तत्वको प्रधानता भएको इन्द्रिय हो । अग्नि तत्वको तन्मात्रा रूप हो यो अग्नि प्रधान इन्द्रिय आँखाद्वारा अनुभव गरिन्छ । रूपलाई आँखाले देख्दछ वा हेर्दछ । जल तत्वको तन्मात्रा रस हो । यस रस जल प्रधान इन्द्रिय जिब्रोद्वारा अनुभव हुन्छ । षडरसहरूमा अमिलो, गुलियो, नुनीलो, पिरो, तितो टर्रोको स्वाद जीब्रोबाटै हुन्छ । पृथ्वी तत्वको तन्मात्रा गन्धलाई पृथ्वी गुण प्रधान नाकबाट अनुभव हुन्छ ।

त्यसरी नै बायुको तन्मात्रा स्पर्षलाई ज्ञान छालाद्वारा हुन्छन् । छालामा छरिएर रहेका ज्ञान तन्तुले आर्को वस्तुहरूको तापमा घनत्व एवम् त्यसको स्पर्शको प्रतिकृया अनुभव गराउछ ।

इन्द्रियहरूमा तन्मात्राको अनुभव गराउने शक्ति नभएमा संसारको र शरीरको संबन्धको अन्त्य हुन्छ । जीवलाई संसारमा जीवनयापनको सुविधा भलै होस् तर कुनै प्रकारको आनन्द शेष नै रहदैन । संसारको बिविध पदार्थहरूमा जुन हामीलाई मनमोहक र आकर्षण प्रतित हुन्छ त्यसको एक मात्र कारण तन्मात्रा शक्ति हुन् । कल्पना गर्नुहोस् कि हामी संसारको कुनै पदार्थको रूपलाई देख्न र हेर्न नसकेमा सर्वत्र मौन एवम् निरवता नै रहन्छ । स्वादलाई चाख्न नसकेमा खानामा कुनै अन्तर रहदैन । गन्धको अनुभव नभएमा हानिकारक गन्हाउने गंध र उपयोगी उपयवका सुगन्धमा के फरक रहन्छ र? छालामा स्पर्श शक्ति नै नरहे के जाडो, के गर्मी ? नुहाउनु, शितलता, बायुको सेवन, मुलायम ओच्छ्यान र ढुङ्गामा सुत्नु आदि कुनै प्रयोजन रहदैन । परमात्माले पाँच तत्वहरूमा तन्मात्राहरू उत्पन्न गरेर त्यसलाई अनुभवको निमित्त शरीरमा ज्ञान इन्द्रियहरू बनाएर शरीर र संसारलाई आपसमा घनिष्ट आकर्षणको सम्बद्ध स्थापित गरेका छन् । यदि पाँच तत्व केवल स्थुल नै हुन्छन्, त्यस्मा तन्मात्राहरू नभएको भए इन्द्रियहरूलाई संसारको कुनै पदार्थमा केही आनन्द आउदैनथ्यो । सवै निरस निरर्थक र बेकार लाग्दथ्यो । यदि तत्वमा तन्मात्रा रहन्छ तर शरीरमा ज्ञानेन्द्रियहरू नभएको भए पनि बायुमा घुमिरहेको किटाणु केवल जीवन त धारण गर्दछन् तर उनिहरूलाई संसारमा कुनै रस नै रहदैनथ्यो । त्यसरी नै मानव जीवन पनि निरस हुन्थ्यो । इन्द्रियहरूको संबेदन शक्ति र तत्वहरूको तन्मात्राहरू मिलेर नै प्राणीहरूलाई यस्तो अनेक शारीरिक र मानसिक रस अनुभव गराएको छ जसको लोभबाट मानवले जीवन धारण गरिरहन मन पराउछन् । यस संसारलाई छोड्न चाहदैन । उस्को यो चाहना नै जन्म मरणको चक्रमा संसार बन्धनमा बाधीई रहनको लागि बाध्य र प्रेरक बन्दछ ।

आत्मा तर्फ नलागेर आत्म कल्याणमा प्रबृत्त नभएर संसारिक वस्तुहरूको संग्रहमा त्यसको स्वामी बन्नुमा, त्यसको संपर्क र सहानुभूतिलाई चाहदै रहनाले त्यसको लालसामा मानिसहरू डुबिरहन्छन् । रंग-विरंगी खेलौनाबाट खेलौना खेल्नमा जसरी बालकहरू अत्यन्त तत्पर रहन्छन् र खान, पिउँनसम्म भूलेर खेलमा रमाईरहन्छन् । त्यसरी नै तन्मात्राहरूको खेलौना मनमा यसरी बस्दछन् र यत्ति राम्रा लाग्दछन् कि खेलौनालाई छोड्ने इच्छा हुदैन । कति दृष्टिहरूबाट कष्टकर जीवन व्यतित गर्दै पनि मानिस मर्न भने तयार हुदैनन्, मृत्युको नाम सुन्दै डराउछन् यसको एकमात्र कारण यो हो कि संसारिक पदार्थहरूको तन्मात्रा जुन मोहक आकर्षक हो त्यो कष्ट र अभावको तुलनामा मोहक र सरस छन् । कष्ट सहेर पनि प्राणी त्यसलाई त्यागन तयार हुदैनन् । पाँच इन्द्रिय किलामा पाँचै तन्मात्राहरूको डोरीबाट प्राणी या जीव बाधिएका छन् । यो डोरी बडो आकर्षक छ यस डोरीमा चम्किलो रंगिन रेशमी र सुनौलो कलावत लागेका छन् । खुट्टाहरू सुन चादीले बनेको छ, त्यस्मा हिरा जवाहरत रत्नहरू जगमगाई रहन्छन् । जीवनरूपी बन्धन यस डोरीबाट बाधिएको छ । यस वन्धनले दुःखलाई भुल्दछ र डोरी र किलाको सुन्दरतालाई देखेर त्यस्बाट छुटकारा पाउने इच्छा समेत राख्दैन । उसलाई यस बन्धन मै रमाईलो लाग्दछ र रमाई रहन्छ । दिन भरी कार्यमा लागिरहनु, बराबर कोर्रा खाईरहने कष्टलाई पनि यस चमकिलो डोरी र किलाको तुलनामा कमै लाग्दछ । यसै बालबुद्धि, अदुरदर्शिता र वास्तविकता नसंभ्कनुलाई शास्त्रमा अविद्या, माया, भ्रान्ति आदि नियमहरूबाट उल्लेख भएको छ र यस मुलबाट बच्नको लागि अनेक उपाय, धार्मिक कथा, उपासना एवम् साधनाहरूको व्यवस्था भएका छन् ।

इन्द्रिय तथा तन्मात्राको मिश्रणबाट लुतो उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई कनाउन मानिसले बिविध बिचार र कार्य गर्दछ । उ यही दिन रात त्यस लुतोलाई कन्हाउनको लागि अनेक गोरखधन्दा तथा

उपायहरू खोज्न थाल्दछ। मनलाई बशमा राख्न र एकाग्र राख्नमा सबभन्दा ठुलो बाधा नै त्यो लुतो हो जसले मनलाई अन्यतिर लाग्न दिदैन। लुतो कन्हाउनमा जति आनन्द प्राप्त हुन्छ त्यसको तुलनामा अरू सबै कुराहरू न्युन तथा हल्का लाग्दछ। त्यसैले एकाग्रताको साधनाबाट मन उकताई हाल्दछ र उचारट हुन्छ। तन्मात्राको रसानुभूति घोडाको लगाम अथवा लुतो जस्तै हुन्छन्। यो ज्यादै हल्का, सानो, र महत्वहीन वस्तु हो यस्तो बिचार अन्तर्गतमा जंमाउनको लागि मनोमयकोषको सुव्यबस्थाको निमित्त तन्मात्राको साधनाको अभ्यास भनिएको छ। यी साधनाहरूबाट अन्तःकरणमा यस्तो अनुभव गर्दछ कि तन्मात्राहरू आत्म वस्तु हो। यो जड् पंच तत्वको सुक्ष्म प्रकार मात्र हो। यस मनोमयकोषमा लुतो जस्तो लाग्दछ र एउटा निरर्थकबाट झमेला गोरखधन्दामा हामीलाई फसाएर लक्ष्य प्राप्तिबाट वंचित गरिदिन्छन्। त्यसैले यसको वास्तविकता, व्यर्थता, तुच्छतालाई राम्ररी हामीले थाहाँ पाउन जरूरी छ। अगाडी गएर पाँचै तन्मात्राहरूको साना-साना सरल साधनाहरू भनिन्छन् जस्लाई साधना गरेर बुद्धिले यो अनुभव गर्दछ कि शब्द, रूप र गंध स्पर्शको जीवनलाई चलाउन केवल त्यत्ति नै उपयोगी छन् जति मेशीनका पूर्जामा तेलको हुन्छ। यस्मा आशक्त हुने जरूरत छैन। आर्को कुरा यो हो कि मन स्वयम् एक इन्द्रिय हो। त्यसको लगाव सदा तन्मात्रा प्रति नै रहन्छ। मनको विषय भन्नु नै रसानुभूति हो। साधनात्मक रसानाभूति त्यसलाई लगाई दिदा उ आफ्नो विषयमा पनि लाग्दछ र जसको लागि सुक्ष्म परिश्रम गर्नुपर्दछ। त्यसको कारण अति सुक्ष्म मन शक्तिहरूको जागरण हुनाले अनेक प्रकारको मानसिक लाभहरू हुन्छन्। पंच तन्मात्राका साधना यस प्रकारका छन्।

१. शब्द साधना

एकान्त स्थानमा जानुहोस् जहाँ कुनै प्रकारको शब्दको कोलाहल अथवा आवाज नहोस्। बाहिरको कुनै पनि आवाज भित्र नआओस्। रातिमा जब चारैतिर शान्ति हुन्छ तब त्यो समय यस साधनाको लागि बडो राम्रो समय हो। दिउँसो गर्न परेमा केठाहरूको झ्याल-ढोका थुनेर बाहिरी कुनै आवाज भित्र आउन नसक्ने गरि गर्न सकिन्छ।

१. शान्त मनबाट पैलेटी कसेर बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। एउटा सानो घडीलाई कानको नजिक लैजानुहोस् र त्यसको टिकटिक आवाज सुन्नुहोस् ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्। अब बिस्तारै घडीलाई अलिअलि गर्दै पर लैजानुहोस्। घडी र कानमा दुरि बढाउनुहोस्। बिस्तारै बिस्तारै घडीलाई टाढा राखे पनि त्यसको आवाज कानमा आईरहन्छ। बिचमा घडीको ध्वनि प्रभाव शिथिल भएमा घडीलाई कान नजिक लगाएर केही बेर सुन्नुहोस् र फेरी पर हटाउनुहोस्, फेरी त्यस घडीको आवाज सुन्ने प्रयत्न गर्नुहोस्।

२. घण्टमा एक चोटी हिर्काएर त्यसको आवाजलाई धेरै बेरसम्म सुन्दै रहनु र फेरी धेरै बेरसम्म त्यस सुक्ष्म कर्मेन्द्रियबाट सुन्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ। जब पूर्वध्यान शिथिल हुन्छ फेरी घण्टमा हिर्काएर त्यस आवाजलाई सुन्नुपर्दछ यस साधनालाई मुष्टियोगको नामबाट जानिन्छ। कुनै झर्नाको नजिक या नहर या झील, पोखरीको छेउमा गएर झर्ना झरेको शब्द सुन्ने प्रयत्न गर्नुहोस्। शान्त चित्तबाट यस शब्द प्रवाहलाई केहि बेरसम्म सुनिरहनुहोस्। फेरी कानमा आलो राखेर कानलाई बन्द गर्नुहोस्, त्यस सुक्ष्म ध्वनिलाई सुन्ने प्रयत्न गर्नुहोस्। बिचमा जब शब्द कमजोर हुन्छ अलिकति कान खोलेर फेरी त्यस शब्दलाई सुनेर फेरी यसलाई सुन्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

यस शब्द साधनामा लागि रहदा मन एकाग्र हुन्छ। साथै सुक्ष्म कर्मेन्द्रियहरू जागृत हुन्छन् जसको कारण टाढा बसेर कुरा गर्नेहरूको शब्द सुक्ष्म कर्मेन्द्रियमा आउदछन्। टाढा भैरहेको गुप्त

वार्ताहरू सुन्ने अभ्यास हुन्छन् । देश-बिदेशमा भईरहेको नृत्य, गित, वाध्यवादनका तरंगहरू कानमा आएर मनलाई उल्लास र आनन्दबाट भरिदिन्छ । अगाडी गएर यहि साधना (कर्ण पिशाचिनी, सिद्धिको रूपमा प्रकट हुन्छ कहाँ के भईरहेका छन्, भविष्यमा के हुनेवाला छन् आदि कुराहरूलाई कुनै सुक्ष्म शक्ति कर्णइन्द्रियहरूमा आएर यसरी भन्दछ कि मानो कुनै अदृष्य प्राणी कानमा आएर सुटुक्क भनिदिन्छन्, दिईरहन्छन् । यस सिद्धिलाई कर्ण पिशाचिनी भनिन्छ ।

२. रूप साधना

१. वेदमाता गायत्रीको या सरस्वतीको, लक्ष्मी, दुर्गा, साम, कृष्ण, आदि इष्टदेवको जुन सबभन्दा सुन्दर चित्र या प्रतिमा हुन्छ त्यसैलाई लिनुहोस् । एकान्त स्थानमा बस्नुहोस् जहाँ प्रशस्त प्रकाश होस् । चित्र अथवा प्रतिमाको अंग-प्रत्यंगलाई एकदम मन लगाएर हेर्नुहोस् यसका सुक्ष्मता एवम् बिशेषतालाई खुब सुक्ष्म तरिकाले एक एक गरी हेर्नुहोस् यसरी एक मिनेटसम्म अपलक हेर्नुहोस् र आँखालाई बन्द गर्नुहोस् अब त्यस रूप चित्र या प्रतिमालाई ध्यान गर्नुहोस् र जुन सुक्ष्मता, बिशेषता अथवा सुन्दरता चित्रमा देखिन्छन् ती सबैलाई कल्पना शक्तिद्वारा ध्यान गर्नुहोस् । चित्रलाई ध्यानमा ल्याउनुहोस् । फेरी आँखालाई खोल्नुहोस र त्यस छवी चित्रलाई हेर्नुहोस् ध्यानको सँग-सँगै ॐ मन्त्रलाई जप्दै रहनुहोस् । यसरी पटक-पटक दोहऱ्याईरहदा त्यस रूप छवी मनमा अंकित हुन्छ । त्यस दिव्य नेत्रहरूबाट दर्शन गर्दै बडो आनन्द प्राप्त हुन्छ । बिस्तारै बिस्तारै यस चित्रको आकृति बदलिएको जस्तो लाग्दछ । हास्दो, मुस्कुराउँदो, रिसाए जस्तो, उपेक्षा गरे जस्तो आदि भाव भंगिमा देखिन्छ । त्यो प्रतिमा वा चित्र सपना या जागृत अवस्थामा आँखाको अगाडी उपस्थित हुन्छ र कहिलेकाही यस्तो अवसर आउन सक्छ जस्लाई प्रत्यक्ष साक्षात्कार भन्न सकिन्छ । आरम्भमा यस्तो साक्षत्कार धमिलो हुन्छ । फेरी बिस्तारै-बिस्तारै ध्यान सिद्ध भएपछि त्यस छवी भित्र धेरै प्रष्ट हुन थाल्दछ । पहिले दिव्य दर्शन ध्यान क्षेत्रमानै रहन्छ फेरी परिलक्षित हुन लाग्दछ ।

२. कुनै मानिसको रूप ध्यान जुन भावनासँग प्रवल मनोयोग पूर्वक गरिन्छ त्यस भावनाहरूको अनुरूप त्यस व्यक्तिमा प्रभाव पर्दछ । कसैको बिचार बदल्नु, द्वेष हटाउँनु, मधुर संवन्ध बनाउँनु, खराब लत छुटाउँनु, आशिर्वाद या सरापबाट लाभ हानी पुऱ्याउँनु आदिको प्रयोग साधनाद्वारा पनि हुन्छ । तान्त्रिकहरूले बिशेष कर्मकाण्ड एवम् मन्त्रद्वारा कुनै मानिसको रूप आकर्षण गरेर त्यसलाई रोगी, पागल, एवम् आफ्नो बसमा गरेको पाईन्छ ।

३. छायाँ पुरूषको सिद्धि पनि रूप साधनाको अंग हो । शुद्ध शरीर र शुद्ध कपडाहरूबाट बिना भोजन गरी बराबर ऐनाको अगाडी उभिएर आफ्नो आकृतिलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् । केही क्षणपछि आँखा बन्द गरेर त्यस ऐनाको आकृतिलाई ध्यान गर्नुहोस् । तपाईलाई तपाई कै रूप छवी देखिन थाल्दछ । कति मानिस ऐनाको सट्टा पानीमा तिलको तेलमा आफ्नो छायाँ हेरेर ध्यान पनि गर्दछन् । ऐनाको साधनाबाट शान्तिदायक, तेलको संहारक र घ्युको उत्पादन हुन्छ, सुर्य वा चन्द्रमा जब मध्य आकाशमा यस्तो स्थानमा हुन कि उन्को प्रकाशमा आफ्नो छायाँ ठिक साढे तीन हातको रहोस् । त्यस्बेलाको आफ्नो छायाँ पनि यस प्रकारको साधनालाई कल्याणकारक भनिएको छ ।

ऐना, पानी, घ्यु आदिमा मुखाकृति प्रष्ट देखिन्छ र नेत्र बन्द गरेर ध्यान गर्दा त्यस्तै हुन्छ । सुर्य चन्द्रका तर्फ पिठ्यु देखाएर उभिनाले आफ्नो छायाँ आफु अगाडी पर्दछ । त्यसलाई खुला नेत्रले राम्ररी हेरे पछि आँखा बन्द गरि त्यस छायाँको ध्यान गर्नुपर्दछ । केही दिनको नियमित अभ्यासबाट त्यस छायाँमा आफ्नो आकृति देखिन थाल्दछ । केही समय निरन्तर त्यस छायाँ साधनालाई

गरीरहदा आफ्नो आकृतिको एउटा अलग सत्ता बन्दछ र त्यस्मा आफ्नो संकल्प एवम् प्राणको संमिश्रण हुन जानाले त्यो एउटा स्वतन्त्र चेतनाको प्राणी बन्दछ । त्यसको अस्तित्वलाई आफ्नो जीवित भूत भन्न सकिन्छ । प्रारम्भिक अवस्थामा यो आकाशमा उड्दो या आफ्नो वरिपरी घुमिरहेको देखिन्छ । फेरी जब उस माथी आफ्नो नियंत्रण हुन्छ तब आज्ञा अनुसार उपस्थित हुन्छ र आचरण पनि गर्दछ । जसको प्राण निर्वल छ उस्को यो मानस पुत्र पनि निर्बल हुन्छ र आफ्नो रूप देखाउनको अतिरिक्त अरू बिशेष केही पनि गर्न सक्दैन । तर जसको प्राण प्रवल हुन्छ त्यसको छायाँ पुरूष अरू अदृश्य शरीरको भाति काम गर्दछ । एउटा स्थुल र आर्को सुक्ष्म शरीर दुवै प्रकट शरीर साधक धेरैबाट महत्वपूर्ण लाभ प्राप्त गरि हाल्दछन् । साथै रूप साधनाद्वारा मन बशमा हुनु तथा एकाग्र हुनुबाट त लाभै लाभ हुन्छ ।

३. रस साधना

जुन फल तपाईलाई सबभन्दा मिठो लाग्दछ त्यसलाई यस साधनाको लागि लिनुहोस् । जस्तै तपाईलाई कलमी आँप मनपर्दछ भने त्यसलाई साना-साना पाँच टुक्रा बनाउनुहोस् । एक टुक्रालाई जीव्रोको अग्रभागमा एक मिनेट राख्नुहोस् र त्यसको स्वादलाई स्मरण यसप्रकार गर्नुहोस् कि बिना आप पनि जीव्रोमा स्वाद भईरहन्छ । दुई मिनेटमा त्यो भाव शिथिल हुन थाल्दछ । तब अर्को टुक्रा राख्नुहोस् र फेरी त्यसलाई निकालेर आपको स्वादलाई अनुभव गर्नुहोस् यसरी पाँचपटक गर्दा पन्द्र मिनेट लाग्दछ । बिस्तारै बिस्तारै जिव्रोमा कुनै वस्तु राखेर स्वाद लिने प्रकृया कम गरेर बिना कुनै वस्तुको रसको अनुभव गर्ने समयलाई बढाउँदै जानुहोस् । केही समय पश्चात कुनै वस्तुलाई जीव्रोमा राख्दै नराखी कुनै फल वस्तुहरूको स्वाद भावना मात्रबाट इच्छित वस्तुको प्रयाप्त समयसम्म रस स्वादान गर्न सकिन्छ । शरीरको लागि जुन रसहरूको आवश्यक छन् तिनिहरू आकाशमा प्रयांप्त रूपमा भ्रमण गरिरहेका हुन्छन् । संसारमा जति पनि पदार्थहरू छन् त्यसको केही अंश बायुमा केही अंश तरल रूपमा र केही ठोस स्थुल रूपमा रहन्छन् । अन्नलाई हामी ठोस स्थुल रूपमा पाउछौ । भूमिमा जलमा त्यो परमाणु रूपमा पाउछौं र आकाशमा अन्नको बायु अंश उडिरहन्छ । साधना सिद्धि हुदामा आकाशमा उड्दै घुम्दै गर्ने अन्न फलफुल कन्दमुल आदि मनोवलद्वारा संकल्प शक्तिको आकर्षणद्वारा तानेर त्यसलाई आफ्नो अभिष्ट आहार प्राप्त गर्न सकिन्छ । पहिलेका मानिसहरू लामो समयसम्म बिना औषधी एवम् अन्न, जल पनि तपस्या गर्दथे । उनिहरू यही रस साधनाद्वारा आकाशबाट नै आफ्नो अभिष्ट आहारा प्राप्त गर्दथे । औषधी एवम् स्वादिष्ट रसहरूको उपभोग आफ्ना साधन बलद्वारा गर्न सकिन्छ तथा अरूको निमित्त ती वस्तुहरू आकाशमा उत्पन्न गरेर दिन सक्दछन् मानौ कसैद्वारा कहिबाट मगाएर दिए झै हुन्छन् ।

४. गन्ध साधना

नाकको टुप्पोमा त्राटक गर्नु यस साधनामा आवश्यक छ । दुवै आँखाबाट एकै साथ नाकको टुप्पोको त्राटक हुन सक्दैन । त्यसैले एक मिनेट दाहिने आँखाबाट र अर्को देव्रे आँखाबाट अर्को एक मिनेट गर्न उचित हुन्छ । दाहिने आँखालाई प्रधानता दिएर त्यस्बाट नाकको दाहिने हिस्सा मात्रलाई यस त्राटकबाट नाकको सुक्ष्म शक्तिहरूको बिकाश हुन्छ । यस त्राटक उपरान्त कुनै सुगन्धित फुललाई लिएर त्यस फुललाई एक मिनेट सम्म नाकको छेउमा राखेर त्यसको सुगन्ध लिनुहोस् र गन्धलाई राम्ररी ग्रहण तथा स्मरण गर्नुहोस् । त्यस फुललाई हटाएर दुई मिनेटसम्म त्यस फुलको गन्धलाई स्वयम गर्नुहोस् । यसरी फेरी अर्काथरी फुल लिएर पहिले जस्तै गर्नुहोस् । पाँच थरिका

फुलहरू लिएर यी साधना १५ मिनेटसम्म गर्नुपर्दछ । एउटा फुल लिएर एक मिनेट र त्यसको सुगन्ध स्मरण दुई मिनेट गरि जम्मा तीन मिनेट साधनामा लगाउँनु पर्दछ । सुरूसुरूमा एक हप्तासम्म यो कृया एउटै फुलबाट गर्नुपर्दछ । त्यसरीनै रस साधना पनि एक हप्तासम्म एउटै फलको प्रकार हुनुपर्दछ । कुनै पनि राम्रो फुल गन्ध साधनामा लिन सकिन्छ । भिन्न-भिन्न फुलहरूको भिन्न-भिन्न गुण हुन्छन् । गुलावले प्रेम बढाउँछ, चमेलीले बुद्धि बढाउँछ, गेंदाले उत्साह बढाउँदछ, चम्पाले सौन्दर्य बढाउँदछ, कन्नेरले गर्मी बढाउँछ, सुर्यमुखीले ओज तेज बढाउँछ । हरेक फुलमा सुक्ष्म गुणहरू हुन्छन् । जुन फुललाई अगाडी राखेर ध्यान गरिन्छ त्यसैको सुक्ष्म गुण आफुमा पनि बढदछ ।

होम, हवन आदि गन्ध योगसँग संबद्ध छन् । कुनै पदार्थहरूको सुक्ष्म प्राण शक्तिलाई पाउनको लागि त्यसलाई बिधिपूर्वक हवन गरिन्छ । जस्बाट त्यसको स्थुल रूप त अग्निमा जलेर नास हुन्छ नै र त्यसको सुक्ष्म रूप बायुमा प्रवेश भई संपूर्ण आकाशमा अच्छादित हुन्छ र त्यसको निकट रहेका प्राणीहरूको प्राण शक्तिमा अभिबृद्धि गराउदछ । सुगन्धित वाताबरणमा अनुकुल प्राणको मात्रा धेरै हुन्छ यस्लाई नाकबाट ग्रहण गर्दा अन्तःकरण प्रशन्न हुन्छ । गन्ध साधनाबाट मनको एकाग्रताको अतिरिक्त भविष्यको आभास गर्ने शक्ति बढ्छ सुर्यस्वर दायाँ र चन्द्रश्वर बायाँ सिद्ध हुदामा मानिसले राम्रोसँग भविष्यलाई जान्न सक्दछ । नाकबाट साधिने स्वर योग पनि गन्ध साधनाको एउटा शाखा हो ।

५. स्पर्श साधना

१. बरफ या कुनै अन्य शितल वस्तु शरीरमा एक मिनेट लगाएर त्यसलाई दुई मिनेटसम्म अनुभव गर्नुहोस् । शितलतालाई पाईरहनु भएको सहनसम्म सकिने गरम गरेको ढुङ्गालाई शरीरमा स्पर्श गराउँनुहोस् । त्यसको गरमाहटलाई केही कालसम्म अनुभव गर्नुहोस् । पंखा खोलेर हावा गर्नु, चिल्लो काँचको गोला या रूवाको नरमपना छोएर अनुभव गरी त्यसको ध्यान गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् यसप्रकारको ध्यानलाई स्पर्श ध्यान भनिन्छ । ब्रसबाट रगड्नु, फलामका गोला उठाउनु आदि जस्ता अभ्यासहरूबाट यसप्रकारको ध्यान भावना अभ्यासलाई गरिन्छ ।

२. कुनै समतल भूमिमा एउटा कमलो मुलायम गद्दा ओछ्याएर त्यस्मा उत्तानो परेर सुत्नुहोस् केही बेर एक आध मिनेटसम्म त्यसको मुलायम कोमल स्पर्शलाई अनुभव गर्नुहोस् यस्पछि त्यहाँबाट उठेर कुनै कठोर ढुङ्गामा, फल्याक या खालि जमीनमा उत्तानो परेर सुती पहिले गद्दाको मुलायममा सुत्दाको कोमलताको स्पर्शको भावना गर्नुहोस् र मुलायम गद्दामा सुत्दा कठोर जमीन, ढुङ्गा, फल्याक माथी सुत्दा कोमल गद्दाको स्पर्श भावना गर्नुहोस् । यसरी भिन्न परिस्थितिमा भिन्न भावको भावनाले तितिक्षाको सिद्धि पाइन्छ ।

स्पर्श साधनाबाट तितिक्षा साधना पाईन्छ । जाडो, गर्मी, वर्षा, चोट, फोडा, फुन्सीबाट दर्द दुःख आदि जुन शरीरलाई कष्ट हुन्छ त्यसको कारणबाट छालामा पानी जस्तै फैलिएर रहेको ज्ञान तन्तुहरूबाट थाहाँ लाग्दछ । यही ज्ञान तन्तुहरूले साना भन्दा साना आघात तथा सुखद अनुभूतिका अनुभवलाई मस्तिष्कसम्म संप्रेषण गर्दछन्, त्यसै अनुसार मस्तिष्कले पनि पिडा या आनन्द अनुभव गर्दछ । को किनको सुई लिएर यस ज्ञान तन्तुहरूलाई शिथिल र क्षणभर निष्कृय पार्न सकिन्छ र त्यसवेला त्यस स्थानमा अपरेशन गर्दा छुरी चक्कुले काट्दा पनी दुःख अनुभव हुदैन । को किनको सुईले शरीरलाई पछी हानी गर्न सक्दछ तर स्पर्श साधनाबाट प्राप्त भएको

'ज्ञान तन्तु नियन्त्रण शक्ति' बाट कुनै हानीको त के कुरा बरू उल्टै नसा संस्थानमा भएका अनेक बिकारहरूलाई छुटाउन संभव हुन्छ र शारीरिक पिडालाई भान हुन दिदैन । भिष्म पितामहले उत्तरायणमा सुर्य आउने प्रतिक्षामा कैयौ महिनासम्म बाणहरूयुक्त भएर बस्नुभयो । तिलतिल शरीरमा बाण लागेका थिए । फेरी पनि अइचा, आत्था गर्नु त परै जावस बरू त्यहाँ उपस्थित मानिसहरूलाई गुढ रहस्यको ज्ञान प्रदान गर्नुभयो । यस्तो गर्न उहाँलाई तितिक्षा सिद्धि प्राप्त गर्नु भएको कारणले संभव भएको थियो । अन्यथा हजारौ बाण लागेर घाइते हुनुको साटो उहाँलाई कुनै प्रकारको कष्ट भएको थिएन । मानिसलाई एउटा सानो सियो कांडाले रोप्दा पनि आफ्नो होस् हवास गुमाउँदछ तर स्पर्श साधनाले चित्तबृत्तिमा एकाग्रता उत्पन्न हुन्छन् । मनलाई बशमा राख्नाले जुन लाभ पाईन्छ त्यसको अलावा तितिक्षा सिद्धिको लाभ मिल्दछ । जस्बाट कर्मयोग एवम् प्रकृति प्रवाहबाट हुने शरीरको कष्टहरूबाट साधक बन्दछ । मनको अज्ञानवर्ति नियन्त्रित, अनुशासित बनाउँन जीवनलाइ सफल बनाउँने अत्यन्त महत्वपूर्ण समस्या हो । आफ्नो दृष्टिकोण आध्यात्म होस् वा भौतिक, आफ्ना प्रबृत्तिहरू परमार्थ तर्फ होस् या स्वार्थतिर रहोस् मन माथीको नियंत्रण हर स्थितिमा आवश्यक छ । उत्श्रृंखल, चंचल या अवयवस्थित मनबाट न लोक न परलोक केही पनि केही प्राप्त हुन सक्दैन । मनको निग्रह प्रत्येक मानिसको लागि आवश्यक छ । मानसिक अव्यबस्थालाई हटाएर मनोबल प्राप्त गर्ने हेतु यसप्रकारको साधनाहरू भनिएका छन् । ती वडो उपयोगी तथा सरल एवम् सर्वसुलभ छन् । ध्यान, त्राटक, जप एवम् तन्मात्रा साधनाबाट मनको चंचलता हट्दछ र चमत्कारी सिद्धिहरू पनि प्राप्त हुन्छन् । यसरी पाश्चात्य योगीहरूको मेस्मेरिज्मको तरिकाबाट गरिएको मन संवन्धि साधनाहरूको भन्दा यो बिधिको योग पद्धतिमा गरिएको साधना दुई गुना धेरै लाभदायक छन् ।

ब्रह्मामा राखिएको मन सबभन्दा असल साथी हो यसले संसारिक र आत्मिक दुवै प्रकारको अनेक यस्ता आह्वान निरन्तर प्राप्त गराउछ जस्लाई पाएर मानिसको जीवन धन्य-धन्य हुन्छ । देवताको लेकमा यस्तो कल्पबृक्षलाई भनिएको छ जसको तल बसेर जे कुराको चाहना गरे पनि प्राप्त गर्दछ भन्ने भनाई छ । मुत्युलोकमा बशमा राखिएको मन नै कल्पबृक्ष हो । यो परम सौभाग्य जुन मानिसले प्राप्त गर्दछ उस्ले अत्यन्त ऐश्वर्यको आधिपत्य प्राप्त गरेको बुझ्नुपर्दछ । अनियन्त्रित मन अनेक बिपत्तिहरूको जरो हो, आगो जुन ठाउमा राखेपनि उस्ले सर्वप्रथम त्यसलाई समाप्त गर्दछ अर्थात जलाउँदछ । जुन शरीरमा बेकावु मन रहन्छ उसलाई नित्य केही न केही बिपत्ति, कठिनाई, आपद, खराबी आदि एक पछि एक गर्दै आईलागि रहन्छ । त्यसैले आध्यात्म विद्याका विद्वानहरूले मनलाई बश गर्नको लागि साधनालाई धेरै महत्वपूर्ण मान्दछन् । गायत्री माताको पाँच मुख मध्य तेश्रो मुख मनोमयकोष हो । यस कोषलाई सुव्यबस्थित राख्नु यसको तेस्रो बन्धन बिमुक्त हुनु हो । अथवा तेस्रो कक्षा पास गरे जस्तो हुन्छ ।

विज्ञानमय कोष

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय यी तीनै कोषहरूको पछाडी आत्मा चौथो आबरण गायत्री माताको चौथो मुख हेर्दा यसलाई विज्ञानमयकोषको नामले जानिन्छ । आत्माको उन्नती चारै भूमिकामा विज्ञानमयकोषको साधनालाई गरिन्छ । स्कुलमा साधारण ज्ञानको शिक्षा पाइन्छ । राजनीति, अर्थशास्त्र, शिल्प, रसायनशास्त्र, चिकित्साशास्त्र, संगित, बक्तृत्व, लेखन, व्यबसाय, कृषि, निर्माण, उत्पादन आदि बिविध कुराहरूको जानकारी बिविध प्रकारबाट गरिन्छ । यस जानकारीको आधारमा शरीरसँग संबन्ध राख्नेले संसारिक जीवन चलाउछन् तर यसको बारेमा जे जति जानकारीहरू बढी रहन्छन् जसले लोक व्यबहारमा जति प्रबिण हुन्छन् त्यत्तिनै संसारिक जीवन उन्नत, यशश्वी, प्रतिष्ठित संपन्न र ऐश्वर्यवान हुन्छन् तर यस साधारण ज्ञानको परिणाम स्थुल एवं शरीरसम्म

मात्र सिमित रहन्छ । आत्मालाई त्यस्बाट केही पनि हित हुन सक्दैन । देखिएको छ कि कैयौ व्यक्ति धनवान प्रतिष्ठित, नेता आदिको गुणवान भएर पनि आत्मको दृष्टिमा न्युन नै हुन्छन् । कति मानिसको आत्मा-परमात्माको बारेमा धेरै कुराहरू गर्दछन् । इश्वर, जीव, प्रकृति, वेदान्त योग आदिको बारेमा धेरै कुराहरू पढेर, सुनेर आफ्नो जानकारी बढाउँछन् र धेरै-धेरै कुराहरू बढाई-चढाई गर्दछन् तथा साथिहरूमा आफ्नो बिशेषताको धाक जमाउँछन् । यति गर्दा पनि वस्तुतः उस्को आत्मिक धारणाहरू बडो निर्बल रहन्छ । श्रद्धा र बिश्वासको दृष्टिबाट उस्को स्थिति साधारण मानिस भन्दा केही राम्रो रहदैन ।

गीता, उपनिषद, रामायण, वेदशास्त्र आदि सद्ग्रन्थहरू पढ्नु एवम् सत् पुरूषको प्रवचन सुन्नाले आत्मिक विषयको जानकारी बढ्दछ जस्लाई यस क्षेत्रमा प्रबेश गर्ने जिज्ञासुलाई आवश्यक पनि छ तर यस बिषयमा विस्तृत जानकारी प्राप्त भए पनि यो आवश्यक छैन कि त्यस व्यक्तिलाई आत्मज्ञान भईहालोस् । यस्मा त संदेह छैन कि शिक्षा पाउनु भाषा ज्ञान शास्त्राध्यायन आदि जीवनको बिकासको लागि आवश्यक छ । समय समयमा मानिसहरूले भौतिक जीवनलाई यत्ति धेरै महत्व दिएका छन् धन कमाउनेलाई उनिहरू यति सर्बोपरि मान्दछन् आध्यात्मतर्फ त उनिहरूको दृष्टि नै जादैन बरू उल्टै यस आध्यात्मलाई अनावश्यक ठान्दछन् ।

यस पुस्तकमा बरूण र भृगुका बारेको कथा दिईएका छन् । भृगु पूर्व विद्वान थिए, वेद वेदान्तका पुरा ज्ञाता थिए । तैपनि यस्तो ठान्दथे कि आफुलाई आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान, विज्ञान प्राप्त भएको छैन । त्यसैले बरूण समिप गएर उहाँले प्रार्थाना गर्नुभयो, हे भगवान् मलाई ब्रह्मज्ञानको उपदेश दिनुहोस् । वरूणले भृगुलाई कुनै किताब पढाउनु भएन न त कुनै लामा-लामा प्रवचन नै दिनुभयो । बरू उहाँले 'तप गर' तप गर्नाले एक-एक कोषहरूलाई पार गर्दै कमशः ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्दछौ भन्नुभयो । त्यस्तै प्रकारको कथाहरू अनेकौ छन् । अछालकले श्वेतकेतुलाई, ब्रह्माले इन्द्रलाई, अंगिराले विवस्वानलाई यसै प्रकर तप गरेर ब्रह्मा पाउन जान आदेश निर्देश गरेका थिए । ज्ञानको अभिप्राय जाच्नु हो । विज्ञानको अभिप्राय हो श्रद्धा, धारणा, मान्यता, अनुभूति हुन् । आत्मविद्याका सबै जिज्ञासुहरू यस कुरालाई जान्दछन् "आत्मा अमर छ, शरीरबाट भिन्न छ, इश्वरको अंश हो र सच्चिदानन्द स्वरूप हो" तर यस ज्ञानको एक कण पनि अनुभूति अनुभव हुदैन । आफु स्वयम् तथा अरूको पनि मृत्यु भएको देखेर हृदय बिचलित त हुन्छ, तर शरीरको लाभको लागि आत्माको लाभहरूलाई उपेक्षा प्रतिक्षण भईरहन्छ । दीनता, अभाव, तृष्णा, लालसाहरूले हमेसा मानिसलाई सताईरहन्छ । तब कसरी भन्नु कि आत्माको अमरता, शरीरको भिन्नता तथा इश्वरको अंश हुनमा हाम्रो मात्यतामा हाम्रो श्रद्धा, आस्था र बिश्वास छन् ।

आफ्नो संबन्धमा तात्विक मात्यता स्थिर गर्नु र त्यसको पूर्णतया अनुभव गर्नु नै यो विज्ञानको उद्देश्य हो । खास गरि मानिसहरू शरीरलाई नै आफु मान्दछन् स्थुल शरीरबाट जस्तो हामी छौ त्यही नै उस्को आत्मको मान्यता हो । जाति, बंश, प्रदेश, सम्प्रदाय, व्यवसाय, पद, विद्या, धन, आयु, स्थिति, लिंग आदिका आधारमा त्यस्ता मात्यता बनाईन्छ कि म को हु ? भन्ने प्रश्न सोध्दा 'तपाई को हो ? मानिसका यहि कुराहरूको आधारमा नै आफ्ना स्वार्थहरूको निर्धारण हुन्छन् । जुन स्थितिमा स्वयम् छ त्यस स्थितिको अहंकार आफुमा जागृत हुन्छन् । यही कुराहरूको आधारमा नै आफ्ना स्वार्थहरूको निर्धारण हुन्छन् । जुन स्थितिमा स्वयम् देखिन्छ, त्यसलाई जीवनको अंतरंग रीति बन्दछ बाहिरी रूपबाट मानिस धर्म र सदाचारको सिद्धान्त र आदर्शको कुरा गर्दै रहन्छन् तब उनिहरूको अन्तःकरण त्यस दिशातिर काम गर्न थाल्दछ । जतातिर उनिहरूको अंतरंग जीवन नीति निर्धारण र प्रेरणा दिन्छ । जब आफुलाई शरीर मानेमा शरीरको सुख नै अभिष्ट हुनुपर्दछ । इन्द्रिय, भोग, मोज-मजा, मानमर्यादा, ऐस-आराम प्राप्ति नै शरीरको सुख हो । यसको लागि

धनको आवश्यकता हुन्छ। वस्तु धनलाई धेरै भन्दा धेरै जम्मा गर्नु र भोग र ऐश्वर्यहरूमा निमग्न रहनु यही मुख्य कार्यक्रम हुन्छ। यसको अतिरिक्त जे गरिन्छ त्यो त एक प्रकारको विनोदको लागि हुन्छ। त्यस्ता मानिसहरूले कहिलेकाही धर्म चर्चा या पूजा पाठ त गर्दछन् अथवा गरेको देखिन्छ। यो त उनिहरूको मन बहलाउँनु मात्र हो। स्थिर लक्ष्य त उनिहरूको त्यही हुन्छ जुन आत्मा मान्यताको आधारमा निर्धारण गरिएका छन्। आम तरिकाबाट आज यी भौतिक दृष्टिहरू सर्वत्र देखिन्छन्। धन र भोगको लुछाचुडीमा एक अर्का भन्दा बढी बाजी मार्नमा पनि ज्यू-ज्यान लगाई मरिमेट्दछन्। परिणामस्वरूप जुन कलह र क्लेषहरूको सामना गर्नुपर्दछ। जुन उस्को अगाडी छ।

विज्ञानले हामीलाई यस अज्ञानरूपी अन्धकारबाट बचाउछ। यस मनोभूमिमा पुगेर जीवको अनुभव गर्दछ कि म शरिर होइन वस्तुत *'आत्म नै हु'* त्यस मनोमय भूमिलाई विज्ञानमयकोष भनिन्छ। अन्नमयकोषमा जबसम्म जीवको स्थिति रहन्छ तबसम्म उ आफुलाई स्त्री-पुरूष, मानिस, मोटो, दुब्लो, पहलवान, कालो, गोरो, आदि शरीर संबन्धि भेदहरूबाट जान्दछन्। जब प्राणमयकोषमा जीवको स्थिति हुन्छ तब गुणको आधारमा अपनत्वको बोध हुन्छ। शिल्पी, संगितज्ञ, वैज्ञानिक, मूर्ख, कायर, शुरवीर, लेखक, वक्ता, धनि, गरिब, आदिको मान्यताहरू प्राण भूमिकामा हुन्छन्। मनोमयकोषको स्थितिमा पुग्दा मनको मान्यता स्वभावको आधारमा हुन्छ। लोभी, दम्भी, चोर, उदार, बिषयी, संयमी, नास्तिक, आस्तिक, स्वार्थी, परमार्थी, दयालु, निष्ठुर, आदि कर्तव्य र धर्मको औचित्य-अनुचित्य संबन्धि मान्यताहरू जब आफ्नो संबन्धमा बन्दछ, त्यसैमा बिशेष ध्यान दिन्छन् तब संभनु पर्दछ कि जीव मनोमय भूमिकाको तेस्रो कक्षामा पुगेको छ। यस्बाट चौथो कक्षा विज्ञानमयकोषको भूमिका हो। जसमा पुगेर जीव आफुलाई यस्तो अनुभव गर्न थाल्दछ कि म शरीर, गुण, स्वभाव आदि भन्दा माथी छु, म इश्वरीय राजकुमार हु अबिनाशी आत्मा हो। मुखबाट त आफुलाई आत्म हु सबैले भन्दछन् तर त्यस्ता मानिसहरूलाई आत्मज्ञानी भन्न सकिदैन। आत्मज्ञानी त त्यही हो जसले दृढ बिश्वास र पूर्ण श्रद्धाका साथ आफुभित्र यस्तो अनुभव गर्दछ कि *"म बिशुद्ध छु, आत्माको अलावा म केही होइन"* शरीर मेरो रथ हो। प्राण मेरो अश्व हो। मन मेरो सेवक हो। म यी सबभन्दा माथी उठेर यी सबैभन्दा अलग यी सबैको स्वामी हु। मेरो स्वार्थ र कार्य यिनिहरू भन्दा अलग र छुट्टै छ। म आत्म र स्थुल शरीरको लाभको स्वार्थमा ठुलो अन्तर छ। यस अन्तर भिन्नलाई बुझेर जीव आफ्नो कल्याण, स्वार्थ, र लाभका लागि कटिवद्ध हुन्छ। आत्मा उन्नतीमा अग्रसर हुन्छ तब उसलाई आफ्नो स्वरूप भन स्पष्ट र सफा देख्न थाल्दछ।

विज्ञानमयकोषको चतुर्थ भूमिकामा पुगेको जीवको दृष्टिकोण संसारिक जीवहरू भन्दा भिन्न प्रकारको हुन्छ। गीतामा योगीको जीवन लक्षणहरू भनिएका छन् जब सबै जीवहरू सुत्दछन् तब योगीजनहरू जाग्दछन् र जप गर्न थाल्दछन्। त्यसै गरि सवै जीवहरू व्युभेका वेलामा योगीहरू सुतेका हुन्छन्। यस अलौकारिक शब्दहरूमा रातमा जप्नु, र दिनमा सुत्ने बिधान नियम छैन। बरू यो भनिएको छ कि जुन चिज र कुराहरूको निमित्त इच्छुक, प्यासा, लालयित र आकांक्षि रहन्छन् त्यस्बाट योगीको मन उभार रहन्छ किनकी योगीलाई थाहाँ छ कि कामिनी र कंचनका मायाले शरीरलाई उत्सुक, लोभी, बनाउछ तर आत्मालाई भने डुबाउछ। यस क्षणिक सुखको लागि एउटा स्थिर आनन्दलाई हराउन उचित हुदैन, जुन धन, संतान, कुटुम्भ, परिवार, शत्रु, मित्र, हानि, लाभ, अगाडी, पछाडी, निन्दा, प्रशंसा आदिको समस्याहरूमा साधारण मानिस अत्यन्त फसिरहन्छन्, यो कुरा योगीहरूको लागि अबोध बच्चाहरूको 'बालकृडा' भन्दा बढी केही पनि महत्व राख्दैनन्। त्यसैले उनिहरू त्यस्बाट उदाश रहन्छन्। योगीहरू यसलाई भमेला मानेर कम महत्व दिन्छन्। फलस्वरूप यी संसारिक कामना इच्छा यस्ता समस्याहरूलाई उनिहरू आपसे

आप समाप्त गर्दछन् । जुन कार्यको विचारमा, कामी मानिसहरू मायाग्रस्त र अत्यन्त मोहग्रस्त भएर खोटोमा टासिय झैं टासिन्छन् भने योगीहरू यस्बाट अलग रहन्छन् । यसरी यहाँ योगी सुतेको मानिस जब अन्य मानिस जागरूक भएर त्यसलाई प्राप्त गर्न कमरतोड परिश्रम गर्दछन् । त्यसरी नै जुन कार्यतिर संयम, त्याग, परमार्थ, आत्मलाभको र अरू संसारिक जीवहरूको त्यस प्रति बिल्कुलै ध्यान रहदैन । तर योगीहरू भने त्यसैमा दत्तचित्त रहन्छन् । यसै स्थितिको बारेमा गीतामा भनिएको छ कि जब जीव सुत्दछ तव योगी जाग्दछन् ।

शरीर यात्राको लागि प्रायः सबै मानिसहरूको मिल्दो जुल्दो कार्यक्रम राख्नुपर्दछ तर योगी र भोगीको जीवन तथा रीति स्थितिमा भारि अन्तर हुन्छ । प्रायः सबै मानिस बिहाँन नित्यकर्मबाट निबृत्त हुन्छन् र भोजन गरेपछि काममा लाग्दछन् । साँझसम्म जुन श्रम गर्नुपर्दछ त्यसको अधिकांश समय अन्न बस्त्र, जीवनमा आफुसँग आश्रितहरूको व्यबस्था मिलाउँनमा लाग्दछन् । साँझ फेरी नित्य कर्म गर्नु र फेरी सुत्नु यही साधारण भोगी मानिसहरूको जीवन कोठरी हुन्छ । यस धुरीमा जीवन सबैका बित्दछन् चक्कर लगाउँछन् तर अन्तस्थितिमा जमीन आसमानको फरक छन् । एउटा मानिसले आफ्नो शरीरको सुखको लागि धन र भोगका सामग्रीहरू जम्मा गर्ने लक्ष राखेर आफ्नो हर बिचार र कामलाई गर्दछन् जबकी उ आफुलाई आत्म संझेर आत्म कल्याणको नीतिमा चल्दछ भने यी विभिन्न दृष्टिकोण नै एउटाको कर्मलाई पुण्य या यज्ञ-बनाईदिन्छ र अर्को कर्मले पाप र बन्धनमा पराजित गर्दछ । आत्म ज्ञान, आत्म साक्षात्कार, आत्म लाभ, आत्म प्राप्ति, आत्मदर्शन, आत्म कल्याणलाई जीवनको लक्ष मानिएको छ । यो लक्ष तब पुरा हुन्छ जब हाम्रा अन्तर चेतनाले आफ्नो बारेमा पूर्ण श्रद्धा र बिश्वास भावनासँगै यो अनुभव गर्दछ कि वस्तुतः परब्रह्मा परमात्माको अबिच्छिन्न अंश, अबिनाशी आत्मा हु । यस भावनाको पूर्णता, परिपक्कता, एवम् सफलताको नाम आत्म साक्षात्कार हो । आत्म साक्षात्कार गर्ने चार साधनहरूको विवरण यस प्रकार उल्लेख गरेका छौ । ति हुन – (१) सोऽअहम् साधना, (२) आत्मा अनुभूति, (३) स्वर संयम र (४) ग्रन्थि भेद । यस चार साधनाबाट विज्ञानमयकोषलाई प्रभुद्ध र बलियो बनाउँछ ।

सोऽअहम साधना (आजपा जप योग)

आत्माको सुक्ष्म अन्तरालमा आफ्नो आफैसँगको संबन्धमा पूर्ण ज्ञान बसेका छन् । उ आफ्नो स्थितिको घोषणा प्रत्येक क्षणमा गर्दै रहन्छ ताकी बुद्धि भ्रमित भएर आफ्नो स्वरूपलाई नभुलोस् । अलिकति ध्यान दिदामा आत्माको यस घोषणा गर्नेले अमृत भण्डार आत्मासम्म पुऱ्याउन सक्दछ । जब हामी साँस लिन्छौ तब बायु प्रवेशसँगै एक सुक्ष्म ध्वनि हुन्छ जस्लाई शव्द "सो ऽ ऽ ऽ" जस्तो हुन्छ । जब बायु भित्र रहुन्जेल आधा ऽ ऽ ऽ जस्तो बिराम ध्वनि हुन्छ र जब बायु साँस बाहिर निस्कन्छ तव हं जस्तो ध्वनि निस्किन्छ । यी तीन ध्वनिमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले अजपा जपको "सो ऽऽ" साधना हुन्छ ।

प्रातःकाल सुर्योदय भन्दा पहिले नित्य कर्म गरिसकेपछि पूर्व मुख गरेर कुनै शान्त तथा एकान्त स्थानमा बस्नु हो । ढाडलाई सिधा राख्नुहोस् । दुवै हातलाई काखमा राखेर आँखालाई बन्द गर्नुहोस् । तब नाकबाट बायु भित्र प्रवेश गर्न थाल्दछ तब सुक्ष्म कर्णेन्द्रियलाई सजग गर्नुहोस् । ध्यानपूर्वक अबलोकन गर्नुहोस् कि बायुको सँग-सँगै सो को सुक्ष्म ध्वनि भंइरहेको छ । सास भित्र गईसकेपछि भित्र जतिबेरसम्म सास अडिरहन्छ आधा ऽ ऽ ऽ शव्द र जब सास बाहिर निस्किरहन्छ तब हं ध्वनिमा ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहोस् । साथै हृदयमा (छाती भित्र) रहेका सुर्य चक्रको प्रकाशमा आत्माको तेजोमय स्फुलिंगलाई ध्यानमा केन्द्रित गर्नुहोस् । जब सास भित्र गइरहेका हुन्छन् सो ध्वनि भईरहेको अनुभव गर्नुहोस् तब त्यसैबेला यस्तो भाव राख्नुहोस् कि त्यस सो

तेजबिन्दु परमात्माको प्रकाश हो 'स' अर्थात परमात्मा ऽहम अर्थात म । तब सास बाहिर निस्किरहन्छ हं को ध्वनि होस् तब त्यस हं प्रकाश बिन्दुमा यो भाव राख्नुहोस् यो नै 'म' हु ।

'अ' को बिराम भावना परिवर्तनको अबकाशको प्रतिक हो । आरम्भमा त्यस हृदय चक्र स्थित बिन्दुलाई सो ध्वनिको समय ब्रह्मा भनिन्छ र पछी त्यसैलाइ हं धारणामा जीव भावना हुन्छ । यस भाव परिवर्तनको लागि 'अ' लाई अवकाशकाल राखिएको हो । यसरी जव 'हं' समाप्त हुन्छ यानि सास बाहिर निस्कन्छ र नयाँ सास पुन प्रवेश गर्दछ । त्यस समय पनि जीव भाव हटाएर त्यस तेज बिन्दुमा ब्रह्मामा बदल्ने समय हो । 'ऽ' प्रकृतिको प्रतिबिम्ब हो । 'हं' जीवको प्रतिक हो । ब्रह्म प्रकृति र जीवको सम्मिलन यस आजपा जपमा हुन्छ । सो ऽ हं साधनामा तीन महाकारण एकत्रित हुन्छन् । जस्का कारण आत्मा जागरणको सुनौलो मौका एकै पटक प्राप्त हुन थाल्दछ । सो हं साधनामा उन्नति जसरि हुदै जान्छ त्यसरि नै विज्ञानमय कोष परिष्कार हुदै जान्छ । आत्माज्ञान बढ्दछ र बिस्तारै-बिस्तारै आत्म साक्षात्कारको समय नजिकिदै जान्छ । अगाडी गएर सासमा ध्यान जम्न छुट्दछ र केवल हृदयको सुर्य चक्रमा बिशुद्ध ब्रह्मतेज दर्शन हुन्छ । त्यसबेला समाधिको जस्तो अवस्था हुन्छ । हंसयोग परिपक्कताबाट साधक ब्रह्मी स्थितिको अधिकारी भईहाल्दछ । स्वामी बिबेकानन्दले विज्ञानमयकोषको लागि आत्मानुभूति बिधि भन्नुभएको छ । उहाँको चेला अमेरिकन रामा चरकले यस बिधिलाई 'मेन्टल डेभलपमेण्ट' नामक पुस्तकमा बिस्तारपूर्वक लेखेका छन् ।

आत्मानुभूति योग

१. कुनै शान्त एकान्त स्थानमा जानुहोस् । निर्जन, कोलाहलरहित स्थान यस साधनाको लागि छान्नु पर्दछ । यस प्रकारको स्थानमा घर, स्वच्छ हावादारी कोठा पनि हुन सक्दछ र नदी, ताल अथवा उपवन पनि हुन सक्दछ । हात-मुख धोएर साधनामा बस्नुपर्दछ । आराम कुर्सी तथा भित्तामा आड लिएर बसेर यस साधनालाई राम्ररी गर्न सकिन्छ । सुबिधापूर्वक बस्नुहोस् तीन पटक लामो सास लिनुहोस् भित्र भरिएका संपूर्ण सासलाई बाहिर निकाल्नुहोस् र फेरी सासद्वारा फोक्सोमा हावा भर्नुलाई एक पुरा सास भनिन्छ । तीन पुरा सास लिनाले फोक्सोको पनि त्यसै प्रकार धार्मिक शुद्धि जस्तै हात-खुट्टा मुख धोएर वा स्नान गर्नाले शरीरको शुद्धि वा मसलन्द, तकिया या बृक्षका आड लिएर बसेर यसं साधनालाई राम्ररी गर्न सकिन्छ । तीन पुरा सास लिएपछि शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस् र सबै अङ्गबाट प्राण-शक्ति तानिएर हृदयमा एकत्रित भईरहेका छन् यस्तो ध्यान र भाव गर्नुहोस् । हात-खुट्टा सबै अङ्ग-प्रत्यङ्गहरू शिथिल, लुलो, निर्जीव निष्प्राण भए जस्तो भान गर्नुहोस् । मस्तिष्कबाट सबै बिचारधारा, कल्पनाहरू शान्त भएको हुनु पर्दछ । समस्त शरीर भीत्र एक शान्त निलो आकाश व्याप्त भईरहेको यस्तो शान्त, शिथिल अवस्थालाई प्राप्त गर्नको लागि यसलाई लगातार केही दिनसम्म प्रयत्न गर्नुपर्छ । अभ्यासको केही दिन मै धेरै शिथिलता एवम् शान्ति अनुभव हुन थाल्दछ । शरीर संपूर्ण शिथिल भएपछि हृदय स्थानमा जम्मा भएको एक बुढीऔला बराबरी शुभ्रश्वेत ज्योति स्वरूप प्राण शक्तिको ध्यान गर्नुपर्दछ । "अजर-अमर, शुद्ध, बृद्ध, चेतव, पवित्र इश्वरी आत्मा म हुँ" त्यस ज्योतिको कल्पनारूपी आँखाबाट दर्शन गर्दै उपर्युक्त भावनाहरू मनमा राख्नुपर्दछ ।

२. उपर्युक्त शिथिलतासँगै आत्मदर्शन गर्ने साधना यस योगमा प्रथम साधना हो । जब यो साधना राम्रो प्रकारबाट अभ्यास हुन्छ तब अघिल्लो सिढीमा खुट्टा राख्नु पर्दछ । दोस्रो भूमिकामा साधनाको अभ्यास तल दिईएको छ ।

३. माथी लेखिएको शिथिल अवस्थामा अखिल आकाशको नीलो बर्णलाई ध्यान गर्नुहोस् । त्यस आकाशमा धेरै माथी सुर्य समान ज्योतिस्वरूप आत्मा अवस्थित ठान्नुहोस् । हेर्नुहोस् "म यो प्रकाशवान आत्म हुँ" यस्तो निश्चित संकल्प गर्नुहोस् । आफ्नो शरीरको तल भुतलमा निस्पन्द अवस्थामा परेको देख्नुहोस्, त्यसको अङ्ग-प्रत्यङ्गलाई पुरा निरिक्षण गर्नुहोस् । यो सबै पुर्जा, हिजो जे थियो मेरो अस्त्र, शस्त्र र वस्त्र हुन भन्ने भान गर्दै यो यन्त्र मेरो इच्छाअनुसार काम गर्ने पाईएको छ । यस कुरालाई बारम्बार मनमा दोहऱ्याउँनुहोस् । यस निस्पन्द शरीरमा खप्परको बिर्को खोलेर ध्यानावस्थाबाट मन र सिद्धि दुई सेवक शक्तिलाई हेर्नुहोस् । उनिहरू आफ्नो हात बाधेर टाउको निहुराएर तपाईको आज्ञानुसार काम गर्न तत्पर हुन्छन् । यो शरीर र मन बुद्धिलाई देखेर प्रसन्न हुनुहोस् ती आत्मा इच्छाअनुसार काम गराउन मलाई प्राप्त भएको छ । म त्यसको उपयोग सच्चा आत्मा स्वार्थको लागि प्रयोग गर्नेछु । यस्तो भावनाहरू बराबर ध्यानावस्थामा मनमा गुंजी रहनुपर्दछ ।

४. जव दोस्रो भूमिकामा ध्यान राम्ररी लागेपछी तेस्रो भूमिकाको ध्यान गर्नुहोस् । आफुलाई सुर्य समान आकाशमा अवस्थित देख्नुहोस् । म समस्त भुमण्डलमा आफ्नो प्रकाश किरणहरू फैलाई रहेको छु । संसार मेरो कर्मक्षेत्र र लीलाभूमि हो । पृथ्वीतलमा रहेका सबै वस्तु र शक्तिलाई म इच्छित प्रयोजनको लागि काममा लगाउछु तर त्यसको प्रभाव म मा पर्दैन । पंचभूतहरूको गतिबिधिको कारण जुन हलचल संसारमा भईरहन्छन् ती मेरा लागि एक बिनोद र मनोरंजनको दृष्य मात्र हो । म कुनै पनि संसारिक हानि लाभबाट प्रभावित हुनेछैन । म शुद्ध चैतन्य सत्यस्वरूप पवित्र, निर्लेप अविनाशी आत्मा हुँ । म आत्मा हुँ । महान परमात्माको बिशुद्ध स्फुर्लिङ्ग यस मन्त्रलाई बारंबार जप गर्नुहोस् । तेस्रो भूमिकाको ध्यान जब अभ्यासको कारण पूर्ण रूपबाट प्रष्ट भए पछी र हमेसा त्यस भावना अंग-प्रत्यंगमा प्रसारित हुन थाले पछी तब बुझ्नुपर्दछ यस साधनाको सिद्धि अवस्थामा पुगेको छ । यो जागृत समाधि या जीवन मुक्त अवस्था भनिन्छ ।

आत्म चिन्तनको साधना

दिनभरिका कार्यबाट निबृत्त भएर जब राती सुत्ने बेला हुन्छ तब सिधा उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । खुट्टालाई सिधा फैलाउँनुहोस् । दुवै हातलाई मोडेर पेटमाथी राख्नुहोस् । टाउको सिधा राख्नुहोस् । नजिकै बत्ति बलिरहेको भए निभाई दिनुहोस् । आँखालाई आधा खुल्ला राख्नुहोस् । अनुभव गर्नुहोस् कि तपाईको आजको दिन एउटा जीवन थियो । अब जब आजको दिन समाप्त भईरहेको छ तब एक जीवनको इतिश्री भईरहेका छन् । निन्द्रा एउटा मृत्यु हो । अब यसरी एक दिनको जीवन समाप्त गर्दै मृत्युको काखमा शरण लिदै छु । आजको जीवनलाई आध्यात्मिक दृष्टिबाट समालोचना गर्नुहोस् बिहाँनदेखि लिएर सुत्ने बेलासम्मको कार्यलाई संझनुहोस् । मेरो आत्माका लागि ती कार्य उचित थिए वा अनुचित । यो उचित थियो तब जति सावधानी एवम् शक्तिको साथ त्यसलाई गर्नुपर्दथ्यो त्यसलाई गरियो कि गरिएन । बहुमुल्य समयको कति भाग उचित रीतिबाट, कति अनुचित रीतिबाट कति निरर्थक रीतिबाट समय बिते । त्यस दिनको जीवन सफल भयो कि असफल रह्यो । आत्मिक पूँजिमा लाभ भयो कि हानि ? सद्बृत्तिहरू प्रधान रहे कि असद्बृत्तिहरू । यसरी आफ्ना प्रत्येक कार्यको हरेक प्रश्न गरि आफ्नो कार्यको निरिक्षण गर्नुहोस् । जति अनुचित भएको छ त्यसको लागि आत्मदेवसँग पश्चाताप गर्नुहोस् । जुन उचित कार्यहरू भए त्यसको लागि परमात्मालाई धन्यवाद दिनुहोस् र प्रार्थाना गर्नुहोस् कि आगामी जीवनमा सत्कार्यमा अग्रसर भईरहोस् । त्यस्पछि शुभ वर्ण आत्म ज्योतिलाई ध्यान गर्दै निन्द्रा देवीको काखमा सुखपूर्वक सुत्नुहोस्

दोस्रो साधना

प्रातःकाल आँखा खुल्नासाथ उठेर बस्नुहोस् र शरीरलाई तन्काई तन्काई जगाउँनुहोस्। तीन पटक पुरा साँस लिएर सचेत हुनुहोस्। भावना यस्तो राख्नुहोस् आज नयाँ जन्म धारण गर्दैछु। यस जन्मलाई यसरी खर्च गर्नेछु कि आत्मिक पूजामा अभिबृद्धि होस्। हिजोको दिनमा जुन भूलहरू भएका थिए जसको लागि आत्मदेवसँग पश्चाता गर्नुपर्‍यो त्यसको याद ताजा रहि हिजो भन्दा आज झन उत्तमताका साथ उपयोग गर्न सकु। दिनभरको कार्यक्रमको योजना बनाउँनुहोस्। यस कार्यहरूमा जुन खतरा अगाडी आई पर्नेवाला छन् त्यसलाई बिचार गर्नुहोस् र त्यस्बाट बच्नको लागि सावधान रहुनुहोस्। त्यस कार्यहरूबाट जुन आत्मलाभ हुनेवाला छन् ती धेरै भन्दा धेरै बनुन् त्यसको तयारी गर्नुहोस्। यो जन्म आजको दिनलाई धेरै उत्तमताका साथ उपयोग गर्न सकु र त्यसबारे पूर्ण तयारि गर्नुहोस्। यो जन्म यो दिन पछिल्ला दिनहरूका अपेक्षा धेरै सफल होस् यो चुनौती आफुलाई दिनुहोस् साथै त्यसलाई साहसपूर्वक स्विकार गर्नुहोस्। परमात्मालाई ध्यान गर्नुहोस् र प्रसन्न रहनुहोस्, चैतन्यलाई ताजगी उत्साह, आशा एवम् आत्मविश्वासका भावनासँगै ओच्छ्यानबाट उठ्नुहोस्। खुट्टाले जमीन छुनु आजको नब-जिवनमा प्रवेश गर्नु हो। यस आत्मचिन्तनको साधनाबाट दिन दिन शरीराभ्यास घट्न लाग्दछ। शरीरलाई लक्ष गरेर गरिएका बिचार र कार्य शिथिल हुन थाल्दछ तथा यस्ता बिचारधारा एवम् कार्य प्रणाली सम्मुनत हुन्छन् जसद्वारा आत्मालाभको लागि अनेक प्रकारका पुण्य आयोजना हुन्छन्।

स्वर योग

विज्ञानमयकोष, बायु प्रधान कोष भएको कारण त्यसको स्थितिमा वायु संस्थान बिशेष रूपबाट सजग हुन्छ। यस वायु तत्वमा यदि अधिकार प्राप्त गर्न सकिएमा अनेक प्रकारबाट आफ्नो हित संपादन गर्न सकिन्छ। स्वर शास्त्रको अनुसार स्वास-प्रस्वासको बाटोलाई नसा भनिन्छ। शरीरमा यस्ता नसाहरूको संख्या बहत्तर हजार (७२,०००) हुन्छन्। यसलाई नसाहरू नसंझनु, स्पष्टतः यो प्राणवायु आउने-जाने बाटो हो। नाईटोमा यसप्रकारको एउटा नसा समुह कुण्डलीको आकारमा छ र ती नसाहरू शरीरको बिभिन्न भागमा गएर फैलिन्छन्। यी नसाहरू मध्ये पनि पहिले तीन नसाहरू प्रमुख छन्। इडालाई चन्द्र पनि भनिन्छ यो नाकको बायाँ भागमा रहन्छ। पिंगलालाई सुर्य पनि भनिन्छ यो नाकको दायाँ भागमा रहन्छ सुषुम्नालाई बायु पनि भनिन्छ यो नाकको मध्य भागमा रहन्छ। जसरी संसारमा सुर्य र चन्द्र नियमित रूपबाट आफ्नो कार्य गर्दछन् त्यसरी नै इडा, पिंगलाले पनि यस जीवनमा आ-आफ्ना कार्यहरू नियमित रूपमा गर्दछन्। यस तीनका अतिरिक्त अन्य सात प्रमुख नसाहरूको स्थान यस प्रकार छन् – गान्धारी बायाँ आँखामा, हस्त जिब्रो र दायाँ आँखामा, पुषा दाहिने कानमा, यशश्विनी देब्रे कानमा, अलम्पुषा मुखमा, कुहु लिङ्गमा र शंखिनी गुद्दारमा संलग्न छन्। यसरी शरीरका दश द्वारमा दश नसाहरू अवस्थित छन्।

हठयोगमा नाभिकन्द अर्थात कुण्डलिनी स्थान गुद्दार र लिङ्ग देश मुत्रद्वारबाट दुई अंगुल हटेर मुलाधार चक्र रहेको भनिएको छ। स्वर योगमा यो स्थिति माननिय छैन। स्वरयोग शरीर शास्त्रबाट संबन्ध राख्दछ र शरीरको नाईटो या मध्य केन्द्र गुद्दार र लिङ्ग प्रदेशमा होईन बरू पेटको नाईटोमा नै हुन सक्दछ। त्यसैले यहाँ नाभिदेशको तात्पर्य पेटको नाईटो नै हो भन्नु ठिक हुनेछ। स्वास कृयाका प्रत्यक्ष संबन्ध पेटसँग हुन्छ। त्यसैले प्राणायामद्वारा पेटसम्म प्राणवायुलाई नाभिकेन्द्रबाट यस प्रकार घर्षण गरिन्छ कि त्यहाँका सुप्त शक्तिहरूको जागरण हुन सकुन्।

चन्द्र र सुर्यको अदृष्य किरणहरूको प्रभाव स्वरहरूमा पर्दछन् । सबैलाई थाहै छ कि चन्द्रमाको गुणमा शितल र सुर्यको गुणमा तातो गरम हुन्छ । शीतलताबाट स्थिरता, गंभिरता, बिवेक प्रभृति गुणहरू उत्पन्न हुन्छन् र उष्णता गरमबाट तेज, शौर्य, चंचलता, उत्साह, कृयाशीलता, बल, आदि गुणहरूको अविर्भाव हुन्छन् । मानिसहरूलाई संसारिक जीवनमा शान्ति र अशान्ति दुवैबाट काम लिनुपर्दछ । कुनै पनि कामको अन्तिम परिणाम त्यसको आरम्भमा निर्भर गर्दछ, त्यसैले विवेकी मानिसहरूले आफ्नो कामलाई सुरू गर्नु अगाडी यो हेर्दछन् कि हाम्रो शरीर र मनको स्वभाविक स्थिति यस प्रकारको काम गर्न अनुकुल छ या छैन । एउटा विद्यार्थीलाई रातको समयमा पाठ याद गर्न दिईयो जुन वेला उस्को स्थिति निदाउने अवस्थाको हुन्छ भने उस्ले त्यो पाठलाई राम्ररी याद गर्न सक्दैन । त्यही पाठ प्रातःकालको अनुकुल स्थितिमा दिईयो भने सजिलैसँग याद गर्न सफल हुन्छ । ध्यान, भजन, पूजा, मनन्, चिन्तन्को लागि एकान्तको आवश्यकता हुन्छ तर उत्साह र युद्धको लागि भने कोलाहल बाताबरणको, बाजाहरूको ध्वनिहरूको आवश्यकता पर्दछ । यस्तो उचित स्थितिमा गरेका कार्य अवश्य सफलीभुत हुन्छन् । यसै दृष्टिकोणको आधारमा स्वर योगीहरूले आदेश गरेका छन् कि विवेकपूर्ण र स्थायी कार्य चन्द्र स्वरमा गर्नुपर्दछ । जस्तो बिवाह, दान, मन्दिर, इनारहरू पोखरी बनाउँनु, नयाँ कपडा धारण गर्नु, घर बनाउँनु, आभुषण बनाउँनु, शान्तिका काम, पुण्यका काम, सफा खाना, औषधी दिनु, रसायन बनाउँनु, मैत्री व्यापार, वीज रोप्नु, टाढाको यात्रा, विद्याभ्यास, योग कृया आदि । यी सब कार्य यस्ता हुन जस्मा धेरै गंभिरता र बुद्धियुक्त काम गर्न आवश्यकता छ । यसले सुरूमा नै यस्तो समयमा हुनुपर्दछ जव शरीरको सुक्ष्म कोणले चन्द्रमाको शितलतालाई ग्रहण गरोस् ।

उत्तेजना, आवेश एवम् जोशका साथ गर्नाले जुन कार्य ठीक हुन्छन् उनिहरूको लागि सुर्य स्वरलाई उत्तम मानिन्छ । जसरी क्रुर कार्य, स्त्रीभोग, भ्रष्ट कार्य युद्ध गर्नु, देशको ध्वंश गर्नु, बिष खुवाउँनु, रक्सी खानु, हत्या गर्नु, खेल्नु, काठ, ढुङ्गा, पृथ्वी, रत्नलाई तोड्नु, तन्त्र विद्या, जुवा, चोरी, व्यायन, नदी पार गर्नु आदि उपर्युक्त कर्महरूको समर्थन या निषेध छैन । शास्त्रकारले त एउटा वैज्ञानिक जस्तै बिश्लेषण गरेका छन् कि यस्तो कार्य त्यस्बेला राम्रो हुन्छ जब सुर्यको तातोको प्रभावबाट जीवन तत्व उत्तेजित भईरहेका छन् । शान्तिपूर्ण दिमागबाट राम्ररी यस्ता कार्यहरूलाई कुनै पनि व्यक्तिले कसरी गर्न सक्दछन् ? यसको तात्पर्य यो पनि होईन कि सुर्य स्वरमा राम्रो कार्यहरू हुन सक्दैनन् । संघर्ष र युद्ध आदि कार्य देश, समाज, अथवा आश्रितको रक्षार्थ पनि हुन सक्दछ र त्यसलाई सबैले प्रशंसनिय भन्दछन् । त्यसैप्रकार बिशेष परिश्रमको कार्यहरूको संपादन पनि समाज र परिवारको लागि अनिवार्य हुन्छन् । ती पनि सुर्य स्वरमा उत्तम हुन्छन् ।

केही क्षणको लागि जब दुबै नसा इडा र पिंगला रूकेर जब सुषुम्ना नसा चल्दछ तब प्रायः शरीर संधि अवस्थामा हुन्छ । त्यो संध्याकाल हो । दिनको उदय र अस्तकाललाई पनि संध्याकाल भनिन्छ । यो समयमा जन्म र मरण कालको समान परलौकिक भावनाहरू मानिसमा जागृत हुन्छ र संसारबाट बिरक्ति, उदासिनता एवम् असक्ति हुन लाग्दछ । स्वरको संध्याबाट पनि मानिसको चित्त संसारिक कार्यहरूबाट केही उदासिन हुन्छन् र आफ्नो वर्तमान अनुचित कार्यहरूमा पश्चाताप स्वरूप खिन्नता प्रकट गर्दै केही आत्म चिन्तनतर्फ झुक्दछन् । त्यो कार्य धेरै सुक्ष्म हुन्छ । अल्पको लागि आउछ । त्यसैले हामी राम्ररी चिन्न सक्दैनौ । यदि यस समय परमार्थ चिन्तन र इश्वर आराधानाको अभ्यास गरेमा निसन्देह त्यस्मा धेरै उन्नति हुन सक्दछ तर संसारिक कामको लागि यो काल उपर्युक्त हुदैन । त्यसैले सुषुम्ना स्वरमा आरम्भ हुने खालको कार्यको परिणाम राम्रो हुदैन । तिनीहरू अक्सर अधुरो या असफल हुन्छन् । सुषुम्नाको देशमा मानसिक बिकार डुब्दछन् र गहिरो आत्मिक भावको थोरै मात्रामा उदय हुन्छन् । त्यस समयमा दिएका शराप या वरदान अधिकांश फलीभूत हुन्छन् किनकी यी भावनाहरूसँगै आत्म तत्वको संमिश्रण

हुन्छ । इडा शीत ऋतु हो भने पिंगला गृष्म ऋतु हो । जसरी शीत ऋतुको महिनामा शीतको प्रधानता रहन्छ त्यसैप्रकार चन्द नसा इडा शीतल हुन्छ र गृष्मको महिनामा जसरी गर्मीको प्रधानता हुन्छ त्यसरी सुर्य नसामा उष्णता एवम् उत्तेजनाको प्रधान्य हुन्छ ।

स्वर बदल्नु

केही बिशेष कामको संबन्धमा स्वर शास्त्रहरूको जुन अनुभव छ, त्यसको जानकारी सर्वसाधारणको लागि धेरै नै सुविधाजनक हुन्छ । भनाई छ कि यात्रा गर्ने समयमा चलित स्वरवाला कदमलाई अगाडी बढाएर (यदि चन्द्र नाडी चल्दछ भने चार पटक र सुर्य स्वर भएमा पाँचपटक त्यसै खुट्टालाई जमिनमा पटकेर) प्रस्थान गर्नुपर्दछ । यदि कुनै क्रोधि मानिसकहाँ जानु परेमा अचलित स्वर (जुन स्वर चलेको हुदैन) को खुट्टा अगाडी बढाएर प्रस्थान गर्नुपर्दछ र अचलित स्वरतिर त्यस पुरूष मानिसलाई पारेर कुराकानी गर्नुपर्दछ । यसै रीतिबाट त्यसको बढेका गरम तातोलाई आफ्ना अचलित स्वरको तर्फ शान्त भाग आफ्नो आकर्षण बिद्युतलाई खिचेर शान्त गरिनेछ र मनोरथमा सिद्धि प्राप्त हुन्छ । गुरू, मित्र, अफिसर, राजदरवारसँग जब वायाँ स्वर चालित भएको बेलामा वार्तालाप या कार्य आरम्भ गर्नु ठिक हुन्छ । कैयौपटक यस्ता अवसरहरू आउछन् जब कार्य अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ तर त्यस समय स्वर बिपरित चल्दछ भने के त्यस कार्य बिना त्यसै ट्वाल्ल भएर वस्नु त ? यस्तो गर्नु जरूरत छैन । जसरी रातमा निन्द्रा आउछ तर त्यस समयमा कुनै कार्य गर्न आवश्यक भएमा चिया आदि कुनै उत्तेजक पदार्थहरूबाट शरीरलाई चैतन्य राखिन्छ त्यसै प्रकारले केही उपायद्वारा स्वरलाई वदल्न पनि सकिन्छ । तल केही यस्ता नियमहरू उल्लेख भएका छन् –

१. जुन स्वर चल्दैन त्यसलाई बुढीऔंलाले थिचेर अर्को चल्ने स्वरबाट सासलाई तान्नुहोस् र फेरी त्यस्लाइ थिचेर स्वर नचलेकोबाट सासलाई बाहिर जान दिनुहोस् । यसरी बारम्बार दोहराएमा सासको चाल बदल्न सकिन्छ ।

२. नाकको जुन भागबाट सास चल्दछ त्यही भागबाट लेटनु पर्दछ तब स्वरको चाल बदलिन्छ । यस प्रयोगसँगै पहिले भनेको प्रयोग गरेमा स्वरको चाल छिट्टै बदलिन्छ ।

३. जतातिरको स्वर चलिरहेको छ त्यसलाई केही कडा चिज वगलमा राखेर केहीवेर दवाउँदा स्वर बदलिन्छ । पहिलो र दोस्रो बिधिलाई पनि गरेमा स्वर सिघ्रतासँग खुल्दछ ।

४. घ्यु खानाले बायाँ र मह खानाले दायाँ स्वर चल्दछ ।

५. चालित स्वरमा रूईले बन्द गर्दा पनि स्वरको गति बदलिन्छ ।

धेरै जसो बिरामीको समयमा शरीरलाई रोगमुक्त गर्नको लागि औषधी उपचार गरिन्छ, त्यसै प्रकार स्वरलाई ठिक अवस्थामा ल्याउँनको लागि पनि कुनै उपायहरूलाई काममा ल्याउंनु पर्दछ ।

स्वर संयमबाट दीर्घजीवन

प्रत्येक प्राणीले पूर्व आयु प्राप्त गर्नु, दीर्घजीवि हुनु उस्को स्वास, सांस कृयामा अबलम्बित छ । पूर्व कर्मअनुसार परमात्माले जीवलाई जीवित रहनको निमित्त एउटा नियत संख्यामा सास प्रदान गर्नुहुन्छ । त्यो सास समाप्त भएपछि जीवको प्राणान्त वा मृत्यु हुन्छ । यस खजानालाई जुन प्राणीले जत्ति होशियारीपूर्वक खर्च गर्दछ र जो जसले जत्ति व्यर्थ खर्च गर्दछन् त्यत्ति छिट्टै उनिहरूको मृत्यु हुन्छ । सामान्यतः प्रत्येक मानिसले दिन र रात गरेर एक्काईस हजार छ सय (२१६००) पटक स्वास लिन्छन् । त्यो भन्दा कम सास लिनेहरू दीर्घजीवि हुन्छन् । किनकी आफ्नो

धनको जति कम खर्च हुन्छ त्यत्ति नै धेरै कालसम्म धन संचित भईरहन्छ । हाम्रो सासको पूँजी पनि त्यस्तै छ । विश्वका समस्त प्राणीहरूमा जुन जीवले जति कम सास लिन्छ उ त्यति नै धेरै समयसम्म बाच्दछ । तल उल्लेख भएका बिबरणबाट यो झन स्पष्ट हुनेछन् ।

नाम प्राणी	सासको गति प्रति मिनेट	पुर्ण आयु
खरायो	३८ पटक	८ बर्ष
बंदर	३२ पटक	१० बर्ष
कुकुर	२९ पटक	११ बर्ष
घोडा	१९ पटक	३५ बर्ष
मनिस	१३ पटक	१२० बर्ष
सर्प	८ पटक	१००० बर्ष
कछुवा	५ पटक	२००० बर्ष

साधारण कामकाजमा १२ पटक, दौडदा, घाममा रहदा १८ पटक मैथुन गर्दा ३६ पटक प्रति मिनेटका दरले साँस चल्दछ । त्यसैले बिषयी र लम्पट मानिसको आयु घट्दछ । प्राणायाम गर्नेवाला योग अभ्यासी दीर्घकालसम्म जीवित रहन्छन् । यहाँ यो सोच्नु हुन्न कि चुपचाप बस्नाले कम साँस चल्दछ, त्यसैले निष्कृय पनि बस्नु हुन्न यसो गर्नाले शरीरका अन्य अंगहरू निर्वल अशक्त र रोगी हुन्छन् जसले गर्दा सास झन द्रुत गतिले चल्दछ । त्यसैले शारीरिक अङ्गहरूलाई स्वस्थ राख्नको निमित्त परिश्रम गर्न पनि आवश्यक छ तर शक्तिको बाहिर परिश्रम पनि गर्नु हुन्न । साँसलाई जहिले पनि गहिरो र पुरा लिनुपर्दछ र झुकेर कहिल्यै पनि बस्नु हुदैन । नाईटोसम्म तानेर सास लिदा एक प्रकारले कुम्भक हुन्छ र सासको संख्या कम हुन जान्छ । मेरूदण्ड भित्र एकप्रकारको तरल पदार्थ जीवन तत्व बगिरहेको हुन्छ जसले सुषुम्नालाई वलवान बनाई राख्दछ त्यसै अनुसार दिमाग पनि प्रष्ट भईरहन्छ । यदि मेरूदण्डलाई झुकाएर राखेमा त्यो तरल पदार्थको प्रवाह कम हुन्छ अथवा रोकिन्छ र निर्वल सुषुम्नाले मस्तिष्कलाई पुष्ट गर्न सक्दैन ।

सुत्ने समयमा उत्तानो परेर सुत्नु हुन्न यस्बाट सुषुम्ना स्वर चलेर बिघ्न पैदा हुने संभावना हुन्छ । यस्ता समयमा अशुभ तथा भयानक सपना देखिन्छन् । त्यसैले भोजन उपरान्त पहिले बायाँ कोल्टे फेरी दायाँ कोल्टे सुत्नुपर्दछ । भोजन गरेको १५ मिनेटसम्म आराम गरेपछि मात्र यात्रा गर्नुपर्दछ । भोजन उपरान्त तत्काल यात्रा गर्नु हुन्न । शितलताले अग्नि मन्द बन्दछ र गरमले तिव्र हुन्छ । यसको प्रभाव हाम्रो जठाराग्नीमा पनि पर्दछ । सुर्य स्वरमा पाँचन शक्तिको बृद्धि हुन्छ त्यसैले यसै स्वरमा भोजन गर्नुपर्दछ र यो उत्तम पनि हुन्छ । यस नियमलाई सबै मानिसले जानेर बायाँ कोल्टेबाट सुत्नु पर्दछ । यसो गर्नाले दायाँ स्वर खुल्दछ जसले गर्दा पाँचन शक्तिहरू जागृत हुन्छ ।

इडा, पिंगला र सुषुम्नाको गतिविधिमा ध्यान दिनाले वायु तत्व माथी आफ्नो अधिकार स्थापित हुन्छ । बायुको माध्यमबाट कैयौ यस्ता कुराहरू जान्न सकिन्छ जस्लाई साधारण मानिसको ज्ञानबाट टाढाको कुरा हुन्छन् । माकुरोले बर्षाभन्दा धेरै अगाडी थाहाँ पाउछ कि वर्षाद हुदैछ, र त्यसै अनुसार आफ्नो रक्षाको प्रवन्ध पहिले नै गरि हाल्दछ । कारण यो हो कि बायुसँग बर्षाको सुक्ष्म संयोग मिलेको हुन्छ त्यसलाई मानिसले भने जान्न सक्दैनन् । तर माकुराले आफ्नो चेतनाबाट अनुभव गरी यति बेला पछि यति बेगबाट पानी पर्दछ भन्ने जान्दछ । माकुरामा सुक्ष्म वायु परिक्षण चेतना हुन्छ । त्यो भन्दा पनि धेरै प्रबुद्ध चेतना स्वर योगीजनहरूले पाउदछन् । उनिहरूले वर्षा तथा गर्मीलाई मात्र होईन कि त्यो भन्दा पनि सुक्ष्म कुराहरू जस्तै भविष्यको संभावना, दुर्घटना, बिलक्षणता आदिलाई आफ्ना दिव्य दृष्टिबाट थाहाँ पाउँछन् ।

कति स्वर ज्ञाता ज्योतिषीहरूको जस्तै यस विद्याका भविष्यवक्ताहरूले यसको व्यवसाय गर्दछन् । स्वरको आधार मै मौनप्रसन, सस्तो, महगो, हराएको वस्तुहरूको थाहाँ, शुभ-अशुभ मुर्हत आदि बारे सबै जान्दछन् । असफल हुने आशंका, दुस्साहस कार्य गर्नेहरूले पनि स्वरको आश्रय लिएर आफ्नो कार्य गर्दछन् । चोर, डाकु, आदि यस संवन्धमा बिशेष ध्यान राख्दछन्, व्यापार, राजद्वार, चिकित्सा आदि जोखिम र जिम्मेवारीको कामहरूमा पनि स्वर विद्याको नियमहरूको ध्यान राख्दछन् । यस संबन्धमा अखण्ड ज्योति पार्नमा समय-समयमा यस विषयमा जानकारी प्रकाशित भईरहेका हुन्छन् । त्यसको सुविस्तृत ज्ञानको बिबेचना यहाँ हुन सक्दैन । यो समय त हामीलाई यो बिचार गर्नु छ कि स्वर साधनाबाट विज्ञानमय कोषको सुव्यबस्थामा हामी कसरी कुन प्रकार सहायता पाउन सक्दछौं ।

विज्ञानमय कोषको बायु साधना

१. शान्त भएर वाताबरणमा मेरूदण्ड ढाड्लाई सिधा राखेर बस्नुहोस् र नाभि चक्रमा शुभज्योति मण्डललाई ध्यान गर्नुहोस् । त्यस ज्योति केन्द्रमा समुन्द्रमा उठ्ने लहर ज्वार-भाटा जस्तै परिलक्षित हुन्छन् ।

२. यदि बायाँ स्वर चलिरहेको छ भने त्यस ज्योतिकेन्द्रको लहरको बर्ण चन्द्रमा सरी पहेलो हुन्छ । त्यसको बायाँ भागवाट निस्कने इडा नसामा हुदै साँस प्रवाहको आगमन हुन्छन् । नाईटोभन्दा मुनि तलको मूलाधार चक्र (गुद्धार र लिंग बिच रहेको भाग) मा हुदै मेरूदण्ड ढाड हुदै मस्तिष्कको माथिल्लो भागसम्म परिक्रमा गरेर बायाँ नाकको प्वालसम्म त्यस नसा रहेको हुन्छ । नाभि केन्द्रको बायाँ भागको कृयाशीलताको कारण यो नसाले काम गर्दछ र बायाँ स्वर वा सास चल्दछ । यस तथ्यलाई बुझेर आफ्ना दिव्य नेत्रद्वारा यसको निरिक्षण गर्नुहोस् ।

३. यदि दायाँ सास चलिरहेको छ भने नाभि केन्द्रको ज्योति मण्डल सुर्यको समान लालिमा युक्त श्वेत वर्णको हुन्छ र त्यसको दायाँ भाग भएर पिंगला नसामा स्वास-प्रस्वासको कृया हुन्छ । नाइटोमुनि तलको चक्र आधार हुदै मेरूदण्ड माथी मस्तिष्क ब्रह्मरन्ध्र चक्र हुदै दाहिने नाकको प्वालसम्म पिंगला नसा रहन्छ । नाईटोको दाहिने भागमा चैतन्यता रहन्छ र त्यो सास चल्दछ । यस सुक्ष्म कृयालाई ध्यान शक्तिद्वारा यसरी मनोयोगपूर्वक निरिक्षण गर्नुहोस् कि वस्तुस्थिति ध्यान क्षेत्रमा चित्र जसरी स्पष्ट रूपबाट परिलक्षित हुन थालोस् ।

४. जब सास सन्धी हुन्छ तब नाभि चक्र स्थिर हुन्छ त्यस्मा कुनै हलचल हुदैन तब त्यतिवेला त्यस्मा वायु सासको कुनै आवागमन हुदैन । यस सन्धिकालमा तेस्रो नसा सुषुम्ना मेरूदण्ड स्थितमा अत्यन्त द्रुतगतिबाट बिजुली समान एक क्षणमा सैयौ भाग बढीमा चलायमान भएर ब्रह्मास्रसम्म पुग्दछ । यस इडा र पिंगला बिचको मूल नसालाई सुषुम्ना भनिन्छ ।

५. सुषुम्नामा जुन बिद्युत प्रवाह छ त्यो नै आत्माको चंचलताको झाँकीको दृष्य हो । केही काल पछि त्यो झाँकी एउटा धक्का, कुनै प्रकाशको किरण जस्तो हुन्छ । साधनाबाट यो चमक धेरै प्रकाशवान र धेरै बेरसम्म अडिरहने हुन्छ । केही दिन पछि त यो बर्षकालका बादलहरूमा चम्किने बिजुली चट्याङ्ग जस्तै त्यसको प्रकाश अझ बिस्तार हुन्छ । सुषुम्ना ज्योतिमा कैयौ रंगहरूको आभा हुनु त्यसको गति सिधा टेढो, वाँगो-टिङ्गो र चक्करदार हुनु आत्मिक स्थितिको परिचायक हो । तीन गुण, पाँच तत्व, संस्कार एवम् अन्तःकरणको जस्तो स्थिति हुन्छ । त्यसैको अनुरूप सुषुम्नाको रूप ध्यान अवस्थामा देखिन्छ ।

६. इडा पिंगलाका कृयाहरू जब स्पष्ट देखिन थाल्दछ त्यसलाई तपाई साक्षी स्वरूप अबलोकन गर्नुहोस् । नाभि केन्द्रको जुन भागमा ज्वारभाटा आईरहेका हुन्छन् त्यही भागको सास चलिरहेको हुन्छ र केन्द्रमा पनि त्यसै आधारमा सुर्य, चन्द्रका प्रकाश हुन्छन् । यो कृया जस्तो भईरहन्छ त्यस नाभि चक्रलाई नियाली रहनु पर्दछ । एउटा सास भित्र प्रबेश गरेर बाहिर पलायन गर्दछ तब त्यसलाई 'अभ्यान्तर सन्धि' भनिन्छ । यस कुंभककालमा सुषुम्नाको द्रुतगामी बिद्युत आभाको अत्यन्त चपल प्रकाश बिशेष सजगतापूर्वक नेत्रबाट हेर्नुपर्दछ ।

७. जव इडा बदलेर पिंगलामा या पिंगला बदलेर इडामा जान्छन् अर्थात एक सास जब अर्को भागमा परिवर्तित हुन्छ तब नै सुषुम्नाको सन्धि बेला आउछ । आपसे आप सास बदलिने समयमा स्वभाविक सुषुम्नालाई पाउन प्राय कठिन हुन्छ । त्यसैले स्वास-प्रस्वास विद्याका साधक पछिल्ला पानामा भनिएका सास बदल्ने उपायहरूबाट यो परिबर्तित गर्दछन् तब सुषुम्नामा सन्धिकाल आउनाले आत्मा ज्योतिको दर्शन सुषुम्नामा हुन्छ यो ज्योति सुरूसुरूमा चपल चंचल र बिबिध आकृति भएका हुन्छन् र अन्तमा स्थिर मण्डलाकार हुन्छन् । यो स्थिरता नै विज्ञानमयकोषको सफलता हो । त्यस स्थितिमा गएर आत्मा साक्षात्कार हुन्छ । सुषुम्नामा अबस्थित हुनुलाई बायुमा अधिकार पाउनु हो । यस सफलताबाट लोक लोकान्तरसम्म आफ्नो पहुँच हुन्छन् । विश्व ब्रह्माण्डमा आफ्नो प्रभुत्वको अनुभव हुन्छ । प्राचिनसमयमा स्वर शक्ति स्वास-प्रस्वास कृयाद्वारा अणिमा-महिमा, लधिमा आदि सिद्धिहरू पाउथे । आजको युग प्रवाहमा त्यस्तो स्थिति हुदैन तर त्यस्ता अनुभवहरू छन् कि जस्बाट मानिस जीवित रहेर पनि मानसिक आबरणमा देवताहरूको समान हुन्छन् । विज्ञानमयकोषको बिजयीलाई पृथ्वीका देवता या नर शरीरमा दिव्य आत्मा भनिन्छ वा कहलाउदछन् ।

ग्रन्थि भेद

विज्ञानमयकोषको चतुर्थ भूमिकामा पुग्दा जीवलाई यस्तो हुन्छ कि तीन सुक्ष्म बन्धनले नै जीवलाई बाधेर राखेको जस्तो लागदछ । पंचतत्वबाट शरीर बनेको छ त्यस शरीरमा पाँच कोषहरू छन् । गायत्री माताका पाँच मुखहरू नै यो पाँच कोषहरू हुन् र यी पाँच बन्धनलाई फुकाउन वा खोल्न कोषहरूको अलग अलग साधना भनिएको छ । विज्ञानमयकोष अन्तर्गत तीन बन्धन छन् जुन पंचभौतिक शरीर नरहदा पनि देव, गन्धर्व, यक्ष, भूत, पिशाचादि योनिहरूमा पनि त्यस्तै बन्धनहरू रहन्छन् जस्तो शरीरधारीहरूमा रहन्छन् । यी तीन बन्धन ग्रन्थिहरूलाई रूद्रग्रन्थि, ब्रह्म ग्रन्थि र विष्णु ग्रन्थि नामबाट जानिन्छ । यसलाई अर्को नाम तीन गुण पनि भनिन्छ । रूद्र ग्रन्थि भनेको तम गुण, विष्णु ग्रन्थि भन्नाले सत् गुण र ब्रह्म ग्रन्थि भन्नाले रज गुणलाई बुझाउछ । यी तीन गुणहरूबाट अति हुंदामा या त्यस भन्दा परसम्म पूगदामा आत्माले शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्दछ । यी तीन ग्रन्थिलाई खोल्ने महत्वपूर्ण कार्यलाई ध्यानमा राख्नको लागि काधमा तीन डोरो जनै धारण गरिन्छ । यसको तात्पर्य हो कि तम, रज र सतका तीन गुणहरूद्वारा स्थुल सुक्ष्म कारण शरीर बनेको छ । जनैको अन्तिम भागमा तीन ग्रन्थि वा गाँठो लागेको हुन्छ जसको तात्पर्य रूद्र, विष्णु र ब्रह्म गाठो वा तालामा जीवहरू बाधिएका छन् भन्नु हो । यि तीन ताला ग्रन्थिलाई खोल्ने जिम्मेवारीको नाम नै पितृऋण, ऋषिऋण, र देवऋणबाट मुक्त हुनु हो । तमलाई प्रकृति रजलाई जीव र सत्लाई आत्मा भनिन्छन् । व्यबहारिक जगतमा तमलाई संसारिक जीवन, सत् आध्यात्मिक जीवन र रज व्यक्तिगत जीवनलाई भन्न सकिन्छ । जसरी हाम्रा पुर्वजहरूले अनेक प्रकारका उपकार, सहयोगद्वारा निर्वल स्थितिबाट माथी उठेर हामीलाई बल विद्या बुद्धिहरू सम्पन्न गरेका छन् । त्यस्तै नै हाम्रो पनि कर्तव्य हुन्छ कि संसारमा आफ्नो अपेक्षा कुनै पनि दृष्टिबाट जो

मानिसहरू पिछडिएका छन् उनिहरूलाई सहयोग दिएर माथी उठाउनु हुन्छ । सामाजिक जीवनलाई मधुर बनाउनु हुन्छ । देश, जाती र समाजको प्रति आफ्नो कर्तव्यलाई पालन गर्नु नै पितृ ऋणबाट, पूर्ववर्ती मानिसहरूबाट भएको उपकारहरूबाट ऋणमुक्त हुने बाटोहरू हुन् । व्यक्तिगत जीवनलाई शारीरिक बौद्धिक र आर्थिक शक्तिबाट सुसम्पन्न बनाउनु आफुलाई मानिसको समाजमा योग्य बनाउनु ऋषिऋणबाट छुट्नु हो । स्वाध्याय, सत्संग, मनन्, चिन्ता, निदिध्यासन आदि आध्यात्मिक साधनाहरूद्वारा काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर आदि अपवित्रताबाट आफुलाई हटाएर आत्मालाई परम निर्मल देवतुल्य बनाउनु नै देव ऋणबाट ऋणमुक्त हुनु हो ।

दार्शनिक दृष्टिबाट बिचार गर्दा तमको अर्थ शक्ति हो । रजको अर्थ हुन्छ साधन भने सत्ले ज्ञानलाई बुझाउछ । यी तीन मध्ये कुनै पनि न्युन अथवा बिकृत्ति अवस्थाको बन्धनले अनेक उल्झन, कठिनाई र खराबीहरू उत्पन्न गर्दछन् । त्यसैले जब तीनैको स्थिति संतोषजनक हुन्छ तब त्रिगुणातित अवस्था प्राप्त हुन्छ । हामीले राम्ररी यो संझनु पर्दछ कि परमात्माको सृष्टिमा कुनै पनि शक्ति या पदार्थ दुषित अथवा भ्रष्ट छैनन् । यदि त्यसको सदुपयोग गरेमा यो कल्याणकारी सिद्ध हुन्छ । आत्मिक क्षेत्रमा सुक्ष्म अन्वेषण गर्ने ऋषिहरूले यो पाएका छन् कि यी तीन गुण तीन शरीरले तीन क्षेत्रहरूको व्यबस्थित या अव्यबस्थित हुनु अदृष्य केन्द्रहरूमा निर्भर रहन्छन् । सबै दिशाहरूलाई उत्तम बनाउनाले यि केन्द्रहरू उन्नत अवस्थामा पुऱ्याउन सकिन्छ । अर्को उपाय यो पनि छ कि अदृष्य केन्द्रहरूलाई आध्यात्मिक साधना बिधिबाट उन्नत अवस्थामा लगियोस् तब स्थुल सुक्ष्म एवम् कारण शरीरलाई यस्तो स्थितिमा पुऱ्याउन सकिन्छ जहाँ उस्को लागि कुनै बन्धन या उल्झन शेष रहदैन ।

साधक जब विज्ञानमयकोषको स्थितिमा हुन्छ उसलाई यस्तो अनुभव हुन्छ मानौ उस्को भित्र तीनवटा कठोर, गठिलो चमचमाउँदो हलचल गर्ने गाँठोहरू छन् । यसमध्ये एउटा मुत्रासयको नजिक, अर्को पेटको माथिल्लो भागमा र तेस्रो मस्तिष्कको मध्य भागमा जस्तो लाग्दछ । यस गाँठोलाई मुत्राशयको नजिकलाई रूद्र ग्रन्थि, पेट माथिको लाई विष्णु ग्रन्थि र मस्तिष्कको मध्य भागमा रहेकोलाई ब्रह्म ग्रन्थि भनिन्छ । यसैलाई अर्को शब्दमा महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वती पनि भनिन्छ । यस महाग्रन्थिहरूको दुईवटा सहायक ग्रन्थिहरू पनि हुन्छन् जुन मेरूदण्ड भित्र रहेको सुषुम्ना नसाभित्र मध्य रहेको ब्रह्म नशाभित्र हुन्छ । यसलाई चक्र पनि भनिन्छ । रूद्र ग्रन्थिको शाखा ग्रन्थिहरू मुलाधार चक्र र स्वाधिष्ठान भनिन्छ । विष्णु ग्रन्थिको दुईवटा शाखाहरू मणिपुरक चक्र र अनाहक चक्र हो । मस्तिष्कमा निवास गर्ने ब्रह्म ग्रन्थिको सहायक ग्रन्थि चक्रहरूलाई बिशुद्ध चक्र र आज्ञा चक्र पनि भनिन्छ । हठयोगको बिधिबाट षटचक्रहरूको भेदन छ । यस षटचक्र भेदन बिधिको संबन्धमा गायत्री महाविज्ञानको प्रथम भागमा हामीले धेरै प्रकाश पारिसकेका छौ । त्यसको पुनराबृत्ति गर्नुको यहाँ कुनै आवश्यकता छैन । जस्लाई हठयोगको अपेक्षा गायत्री माताको पंचमुखी साधना अन्तर्गत विज्ञानमयकोषमा ग्रन्थिभेद गर्नु छ त्यसै बारे आवश्यक जानकारि दिने यहाँ प्रयास गरिन्छ ।

रूद्र ग्रन्थिको आकार वयर जस्तो मास्तिर चुच्चो तलतिर भारी र पिंधमा खाल्टो जस्तो हुन्छ । यसको रंगमा कालापन मिसिएको रातो हुन्छ । यस ग्रन्थका दुईवटा भागहरू छन् । यसको दायाँ भागलाई रूद्र र बायाँ भागलाई कली भन्दछन् । दायाँ भागको अन्तरंग गहवरमा पसेर जब त्यसलाई हेरिन्छ तब त्यसको माथिल्लो भागमा सेतो रंगको सानो नशा, जसले सेतो रस प्रवाहित गरिरहन्छ । एउटा तन्तु तेर्सो पहेलो वर्णको ज्योती जस्तो चम्कन्छ । मध्य भागमा कालो रंगको सर्प जस्तो मूलाधारमा बेरिएको हुन्छ, प्राणबायुको जब त्यस भागमा सम्पर्क हुन्छ तब डगमग

जस्तो ध्वनि त्यसैबाट निस्कन्छ । रूद्र ग्रन्थिको आन्तरिक स्थितिलाई दर्शन गरि ऋषिहरूले रूद्रको राम्रो चित्र बनाएका छन् । शीरमा गंगाको धारा जटामा चन्द्रमा, गलामा सर्प, डमरूको डमडम ध्वनि माथिल्लो भागमा त्रिशुलको रूपमा अंकित गरेर भगवान शंकरको ध्यान गर्न लाएक एउटा सुन्दर चित्र बनाईदिए । त्यस चित्रमा अलंकारिक रूपबाट रूद्र ग्रन्थिको बास्तबिकता दर्शिएका छन् । त्यस ग्रन्थिको बायाँ भागमा त्यसै अनुरूप कालीको सुन्दर राम्रो चित्र सुक्ष्मदर्शी चित्रकारद्वारा निर्मित गरेका छन् ।

बिष्णु ग्रन्थिमा कुन गुणको कुन आकारको कुन आन्तरिक स्थितिको कुन ध्वनिको कुन आकृतिको गरिएको छ ? यो सबै हामीलाई बिष्णुको चित्रबाट सहजै प्राप्त हुन्छ । निलो वर्ण गोलो आकार शंख ध्वनि कौस्तुभ मणि, बनमाला, यो चित्र त्यस ग्रन्थिको महान प्रतिक हो । जसरी मानिसलाई मुख पट्टिबाट हेरेमा उस्को दृष्य अर्कै हुन्छ । अर्को तरिकाबाट हेरेमा अर्कै देखिन्छ र पिठ्यु तर्फबाट हेरेमा यो आकृति अर्कै प्रकारको देखिन्छ । एउटै मानिसको दुईवटा पहलु दुई प्रकार हुन्छन् । त्यसरी नै एउटा ग्रन्थिको पनि दायाँ भाग पुरूषत्व प्रधान हुन्छ भने बायाँ भागमा स्त्री तत्व प्रधान आकारका हुन्छन् । एउटा ग्रन्थिलाई नै रूद्र या काली शक्ति पनि भन्न सकिन्छ । विष्णु, लक्ष्मी, ब्रह्मा, सरस्वतीको संयोग यसै प्रकारको संयोग हो ।

ब्रह्मग्रन्थि मध्य मस्तिष्कमा हुन्छ यसभन्दा माथि सहस्रारशतदल कमल छ । यो ग्रन्थि माथीबाट चारकुने र तलतिर फैलिएको छ । यसको तल एउटा तन्तु ब्रह्मरन्ध्रसँग जोडिएको छ । यसैलाई सहस्रमुख भएको शेषानागको शैचामा सुत्नुभएको भगवानको नाभी कमलबाट उत्पन्न चारमुख भएका ब्रह्मा चिनिनु भएको छ । बायाँ भागमा यस ग्रन्थिमा चतुरभूजी सरस्वती बिराजमान हुनुहुन्छ । बिणाको झंकार सहित यहाँ सदा ओमकार शव्द गुँजीरहन्छन् । यी तीन ग्रन्थिहरू जबसम्म सुप्त अवस्थामा रहन्छन् बाधिएका हुन्छन् त्यसबेला जीव दीन हीन दशामा रहन्छन् । अशक्ति, अभाव र अज्ञानले उसलाई नाना प्रकारको दुःख दिईरहन्छ । तर जब यिनिहरूको बन्धन खुल्न थाल्दछ न फक्रेको कोपिलामा न रूप र सुन्दरता, न आकर्षण नै रहन्छ तर त्यही कोपिला जब फक्रन्छ पूर्ण फुलमा प्रकट हुन्छ तब एक सुन्दर दृष्य उपस्थित देखिन्छ । जबसम्म ढुकुटीमा ताल्चा लाएको हुन्छ थैलीको मुख बन्द हुन्छ तबसम्म दरिद्रता हट्न सक्दैन तर जब ढुकुटीको ताल्चा खोलेर धन खर्चमा उपलव्ध हुन्छन् वैभव बढ्दछ र सुख प्राप्त हुन्छ ।

रातमा कमलको फुल बन्दछ तब भ्रमरा पनि त्यस्मा बन्द हुन्छ तर बिहानै जब कमल फेरी फुल्दछ तब त्यसवेला भ्रमरा पनि स्वतन्त्र हुन्छ यही तीन ग्रन्थिहरूले जीवलाई बाधेर राखेका छन् जब यी तीन ग्रन्थिहरू खुल्दछन् तब जीव भक्तिको अधिकार स्वतः प्राप्त गर्दछ । यो रत्न शशीहरूको बन्द ढुकुटी जब खुल्दछन् तब जीव संपन्नता र प्रज्ञाको अटुट भण्डार प्राप्त हुन्छ ।

चराले आफ्नो छातीको गरम तातोले फुलबाट चल्ला बनाउछ चुलोको गरमले भोजन पाक्दछ सुर्यको गर्मीले बृक्ष वनस्पतिहरूमा फलफुल लागदछ । माताले नौ महिनासम्म गर्भमा धारण गरी त्यसलाई जीव धारण गर्न योगय भएपछि जन्माउँदछिन् । विज्ञानमयकोषको यो तीन ग्रन्थिहरू पनी तपको गर्मीबाट पाको हुन्छन् । तपद्वारा ब्रह्मा, विष्णु, महेश, सरस्वती, लक्ष्मी, काली सवै परिपक्क हुन्छन् । यो शक्तिहरू शमदर्शी छन्, उनिहरूको कसैसँग द्वेष र कसैसँग प्रेम हुदैन । रावण जस्तो असुरले पनि शिवजीबाट वरदान पाएका थिए । कति सुरले सो गर्न असमर्थ भए समर्थ भएनन् । यसो हुनमा साधकको पुरूषार्थ नै प्रधान हुन्छ । श्रम, प्रयत्न तथा अन्य व्यबसायबाट स्फलता प्राप्त हुन्छ र त्यसैबाट मानिसलाई सफलता प्राप्त हुन्छ ।

रूद्र विष्णु र ब्रह्म ग्रन्थिहरूलाई खोल्नको निमित्त ग्रन्थिहरूको मूल भागमा निबास गर्ने वीज शक्तिहरूको संचार गर्नुपर्दछ । रूद्र ग्रन्थिको अधो भागमा वयरको डाठ जस्तो एउटा सुक्ष्म प्राण

अभिप्रेरित हुन्छ त्यसलाई 'कली' शव्द वीज भनिन्छ। विष्णु ग्रन्थिको मूलमा 'श्री' को निवास हुन्छ त्यसरी नै ब्रह्म ग्रन्थि तल 'ह्री' तत्वको निवास हुन्छ। मूल बन्धलाई बाधेर एकातिर अपान अर्को तर्फबाट कुर्म प्राणलाई बिमरा जस्तो बनाएर रूद्रग्रन्थिलाई रेचक प्राणायामद्वारा बशमा राखिन्छ। यसको गर्मीबाट कली वीज जागृत हुन्छ। त्यस काडेदार डाँठको आकृतिको वीज आफ्नो ध्वनि र रक्त वर्ण प्रकाश ज्योतिबाट स्पष्ट रूपले परिलक्षित हुन लाग्दछ। यस जागृत क्लिम वीजको अगिल्लो चुच्चोबाट कंचकि कृयालाई गरिन्छ। जसरी कुनै वस्तुमा प्वाल पार्न सियो घुसारिन्छ यस प्रकारको वेधन साधनालाई कंचकि कृया भनिन्छ। तब प्रस्तुत कलीकामा भित्र-भित्रै एक बिशेष प्रकारको लहलहाउदो तडिव प्रवाहहरूलाई नै शिबजीको गलामा रहेको सर्प भनिएको छ। जसरी ज्वालामुखी पर्वतको उच्च शिखरबाट धेवायुक्त आगो निस्कन्छ त्यसरी नै रूद्र ग्रन्थिको माथिल्लो भागमा पहिले कली वीजको अग्नि जीव्रो प्रकट हुन्छ यसैलाई कालीको बाहिर निस्केको जीव्रो भनिन्छ। यसैलाई शिवजीको तेस्रो आँखा पनी भनिन्छ। मूल बन्ध, अपान, र कूर्म प्राणको आघातबाट जागृत कोपिला फुलेर फुल बन्दछ। यस कमल पुष्प फुललाई पद्मासन भनिन्छ। त्रिदेवको कमलासनमा बिराजमान हुनुको चित्रहरूको तात्पर्य यही बिकसित रूपबाट परिलक्षित भईरहेको हुन्छ।

साधकको प्रयत्न अनूरूप खेलेका रूद्रग्रन्थिको जब तेस्रो भाग प्रकट हुन्छ तब साक्षात रूद्रको, कलीको, अथवा रक्त बर्ण सर्पको समान लहलहाउँदो कली घोष गर्दै अग्नि शिखाको साक्षात्कार हुन्छ। यस रूद्रजागरणले साधकमा अनेक प्रकारका गुप्त प्रकट भएका शक्तिहरूबाट साक्षात्कार गरिदिन्छ। संसारको सबै शक्तिहरूको मुल केन्द्र नै रूद्र हो। त्यस रूद्रलोकलाई कैलाश भन्दछन्। प्रलयकालमा संसार संचालिनी शक्ति खर्च भएर पूर्ण शिथिल भएर सुषुप्त अवस्थामा जान्छ तव रूद्र शिवको ताण्डव नृत्य हुन्छ। त्यस महामन्थनबाट यत्ति शक्ति पुनः उत्पन्न हुन्छ जसमा त्यस्बाट अर्को प्रलय कालसम्म खर्च चल्दै रहन्छ। घडीमा दम भरेझैं रूद्रको प्रलयमा ताण्डव हुन्छ। रूद्रको शिथिलताबाट जीवहरूको तथा पदार्थहरूको मृत्यु हुन्छ। त्यसैले रूद्रलाई मृत्युको देवता भनिन्छ।

विष्णु ग्रन्थिलाई जागृत गर्नको लागि जालन्धर-बन्ध बाधेर समान र उदान प्राणद्वारा पकडिन्छ अनि त्यसको मुल भागको 'श्री' वीज जागृत हुन्छ। यो गोलो भकुण्डो जस्तो हुन्छ र यो आफ्नो द्रुततर गतिमा घुमिरहन्छ। यो घुम्ने घुर्णन कृयाको साथ-साथ एक एउटा सनसनाउँदो सुक्ष्म ध्वनि हुन्छ जस्लाई दिव्य कानहरूबाट 'श्री' जस्तो सुनिन्छ। 'श्री' वीजलाई विष्णु ग्रन्थिको बाहिरी परिधिमा भ्रामरी कृया अनुसार घुमाउँदछ। जसरी पृथ्वीले सुर्यको परिक्रमा गर्दछ त्यसै परिभ्रमण गर्नुलाई भ्रमरी भनिन्छ। बिवाहमा बर बधुद्वारा लगाईने फेरा चक्कर देव मन्दिर या जग्गेमा यज्ञको परिक्रमा प्रदक्षिणा हुनु भ्रामरीको नै रूपहरू हुन्। विष्णुको औलामा घुम्ने सुदर्शन चक्र चित्रित गरेर योगीहरूले आफ्नो सुक्ष्म दृष्टिबाट अनुभब गरेको यो रहस्यलाई प्रकट गरेका छन्। श्री वीज विष्णु ग्रन्थिलाई भ्रामरी भुवरी गतिबाट परिक्रमा गर्न लाग्दछ तब त्यस महातत्व 'श्री' को जागरण हुन्छ। पुरक प्रणायामको प्रेरणा दिएर समान र उदानद्वारा जागृत गरिएको श्री वीजबाट जब विष्णु ग्रन्थिको बाह्य आवरणको परिधिमा भ्रामरी कृया गरिन्छ तब त्यसको गुंजनबाट यसको भित्री भागमा चैतन्यता हुन लाग्दछ। यो चेतनाको विद्युत तरंगहरू यसप्रकार उठ्दछ जसरी चराले आफ्नो पखेटाहरू फडफडाउँछन्। यस गतिको आधारमा बिष्णुको बाहन गरूड मानिएको छ। यस साधनाबाट विष्णु ग्रन्थि खुल्दछ र साधकको स्थिति अनुरूप विष्णु लक्ष्मी या पहेलो रंगको आगोको ज्वाला समान ज्योतिपुंजसँग साक्षात्कार हुन्छ। विष्णुको पिताम्वर पनि यसैको प्रतिक हो। यो ग्रन्थि खुल्नु नै बैकुण्ठ, स्वर्ग एवम् विष्णुलोकलाई पाउनु हो। बैकुण्ठ र स्वर्गलाई अनन्त ऐशवर्यको केन्द्र मानिएको छ। त्यहाँ सर्वोत्कृष्ट सुखका साधनहरू सबै प्रकारले

संभव हुन्छन् । विष्णु ग्रन्थि बैभवको केन्द्र हो । जसले त्यसलाई खोल्दछ त्यसले विश्वको ऐश्वर्यमा पूर्ण अधिकार प्राप्त गर्दछ ।

ब्रह्म ग्रन्थिको मध्यभागमा सहस्रदल कमलको छायाँमा अवस्थित छ । त्यसलाई अमृत कलश भनिन्छ । भनिन्छ कि सुरलोक देवलोकमा अमृत कलशको रक्षा सहस्र फणवाला शेषनागले गर्दछ । त्यसको अभिप्राय यस ब्रह्म ग्रन्थिबाट हुन्छ । उड्डीयन बन्ध लगाएर ध्यान र धनन्जय प्राणहरूद्वारा ब्रह्मग्रन्थिलाई परिपक्क बनाईन्छ । यसको गतिलाई प्लावनी भन्दछन् जसरी पानीमा लहरहरू तथा तरंगहरू उत्पन्न हुन्छन् र अगाडीतिर लहराउदै बढेर जान्छन् त्यसरी नै 'ह्री' वीजको प्लावनी गतिबाट ब्रह्मग्रन्थिलाई दक्षिणायनबाट उत्तरायणका तर्फ प्रेरित गर्दछ । चारकुने ग्रन्थिको माथिल्लो भागमा यो ह्री तत्व रूकी रूकी गाठो जस्तै पार्दै अगाडीतिर बढ्दछन् र अन्तमा गएर परिक्रमा गरेर आफ्नो मूल स्थानमा फर्केर आउछ । गाँठो बाध्दै चल्नु तल माथीको आधारमा मालाको दाना बनाईएको छ । एक सय आठ दाना लगाएर एउटा परिधि पुरा हुन्छ । यही ह्री तत्वको तरंगहरू मन्थर गतिबाट यसप्रकार हिड्दछ मानो हाँसको चाल जस्तो हुन्छ । ब्रह्म या सरस्वतीको बाहन त्यसैले हाँस भनिएको छ । वीणाको तारहरूको झंकारसँग मिल्दो-जुल्दो ह्री ले सरस्वतीको वाणीको परिचय दिन्छ । कुंभक प्राणायामको प्रेरणाबाट ह्री वीजको प्लाविनी कृया प्रारम्भ हुन्छ । यो कृया निरन्तर हुदै रहदासम्ममा ब्रह्म ग्रन्थि खुल्दछ । त्यस ब्रह्मा र सरस्वतीको रूपमा अथवा श्वेत वर्ण प्रकम्पित शुभ्रज्योती शिखा जस्तो समानसँग साक्षात्कार हुन्छ । यो स्थिति आत्मज्ञान, ब्रह्मा प्राप्ति, ब्रह्म स्थितिको हो । ब्रह्मलोक एवम् गोलोक पनि यसलाई भनिन्छ । यस स्थितिलाई उपलव्ध गराउँने साधक ज्ञान, वलबाट परिपूर्ण हुन्छन् । यसको आत्मिक शक्ति जाग्रत भएर परमेश्वरको नजिकै पुर्‍याईदिन्छ । आफ्नो पिताको उत्तराधिकारी उसलाई प्राप्त हुन्छ र जीवनमुक्त भएर ब्राह्मी स्थितिको आनन्द ब्रह्मानन्द प्राप्त हुन्छ । षटचक्र हठ योगको समस्त बिधान अथवा महायोगको यो ग्रन्थि भेद दुबै स्थिति समान छन् । साधक आफ्नो स्थितिको अनुसार त्यसलाई अपनाउछन् । दुबैबाट विज्ञानमय-कोषको परिस्कार हुन्छन् ।

आनन्दमय कोष

गायत्रीको पाँचौ मुख आनन्दमय कोष हो । जुन स्थानमा पुगदा आत्मालाई आनन्द मिल्दछ जहाँ उस्लाई शान्ति, सुविधा, स्थिरता, निश्चितता एवम् अनुकुल परिस्थिति प्राप्त हुन्छ त्यो नै आनन्दमय कोष हो । गीताको दोस्रो अध्यायमा 'स्थिति पूजा' को जुन परिभाषा गरिएको छ र समाधिस्थका जुन लक्षणहरू भनिएका छन्, त्यही गुण, कर्म र स्वभावहरू आनन्दमयी स्थितिमा हुन्छन् । आत्मिक परमार्थको साधनामा मनोयोगपूर्वक संलग्न भएका कारण संसारिक आवश्यकता एकदम नै सिमित हुन्छन् । यसले त्यसको पूर्ति गर्नमा बाधा हुदैन । जसले गर्दा साधक आफ्नो मानसिक र शारीरिक स्वस्थताद्वारा जीवन उपयोगी वस्तुहरूलाई उचित मात्रामा सजिलैसँग कमाउन सक्दछ । प्रकृतिको परिवर्तन, विश्वव्यापि उतार-चढाव, कर्महरूको गतिविधि, प्रारव्धको भोग, वस्तुहरूको नश्वरता, वैभवका चंचल चंचलता आदि कारणहरूबाट जुन झमेलायुक्त समस्याहरूसँग जुझ्नुपर्दछ त्यसलाई देखेर उस्ले त्यसलाई सजिलैसँग हाँस्दै समाधान गर्दछ । उ सोच्दछ कि प्रभुले यस्तो घाम-छायाँको कस्तो कानकान पिच्चा वा तेलकाशा खेल रच्दछ । कहिले खुसी, कहिले दुःख कहिले धनि कहिले गरिब कहिले जवानी त कहिले बुढ्याई, कहिले जन्म त कहिले मृत्यु, कहिले तितो र कहिले मिठो, यो रंग विरंगी दुनिया कस्तो बिलक्षण छ । दिनको सुरूवात भयो कि रातको सुरू हुने प्रकृया सुरू हुन्छ । रात पर्न पाएको छैन कि नव प्रभातको आगमनको तयारी हुन्छ । यो त संसारको आदि खेल छ, बादलको छायाँ जस्तो पलपलमा घामछायाँ भईरहन्छ । म यसप्रकारको प्रपंचमा किन परू ? क्षणक्षणमा यस भूतलमा भईरहने

खेलमा कति संलग्न रहु ? छिन्मा हास्नु, छिन्मा रूने यस बालखेलमा किन लागु ? आनन्दमय कोषमा पुगेको जीवले आफ्नो पछिल्ला चार शरीरहरू अन्नमय, प्राणमय, मनोमय र विज्ञानमय कोषलाई राम्ररी बुझ्दछन् । त्यसको अपूर्णता र संसारको परिवर्तनशीलता दुबै मिल्नाले एउटा बिषालु ग्यास बन्दछ जसले जीवलाई पाप तापको कालो धुँवाले कलुषित गरिदिन्छ । यदि यो दुबै पक्षको गुण र दोषलाई संझेर त्यसलाई अलग-अलग राख्नु पर्दछ । बारूद र आगोलाई एकै ठाउँमा हुन नदिनुले त्यहाँ एउटा बिष्फोट हुनबाट बच्दछ । यही सोच राखेर उस्ले आफ्नो दृष्टिकोणमा दार्शनिकता, तात्विकता, वास्तविकता, सुक्ष्मदर्शितालाई प्रधानता दिन्छ । त्यस अनुसार त्यस्तो संसारिक समस्याहरू समाधान गर्न धेरै सजिलो हुन्छ । जुन कुरालाई लिएर साधारण मानिसहरू धेरै दुःखी भईरहन्छन् । त्यस परिस्थितिमा सधेका साधकहरू बिनोदपूर्वक त्यसलाई उपेक्षा गर्दछ र त्यसलाई हावामा उडाउदछन् र आत्मिक भूमिकामा आफु दृढ स्थान बनाएर संतोष र शान्तिको अनुभव गर्दछ । गीताको दोस्रो अध्यायमा भगवान श्रीकृष्णले भन्नुभएको छ कि स्थित प्राज्ञ मानिस आफुभित्र रहेको आत्मामा रमण गर्दछ, सुख दुःखमा समान रहन्छ । उस्ले न पृयसँग राग राख्दछ न त अपृयसँग द्वेष नै राख्दछ । इन्द्रियहरूसम्म नै सिमित रहन दिन्छ । त्यसको प्रभावलाई आत्मामा पर्न दिदैन । कछुवाले जसरी आफ्नो अंगलाई आफु भित्र लुकाउछ त्यसरी नै उस्ले पनि आफ्नो इच्छा, लालसा, कामनालाई संसारमा नफैलाएर आफु भित्रै समेटेर प्रकट गर्दैन त्यसको मानसिक स्थिति यस्तो हुन्छ मानो उस्लाई योगी, ब्रह्मभूत, जीवन मुक्त या समाधिस्थ भनिन्छ । आनन्दमय कोषको स्थिति पाँचौ भूमिका हो । यसलाई समाधि अवस्था पनि भनिन्छ । समाधि पनि अनेक प्रकारका छन् । काष्ठ समाधि, भाव समाधि, ध्यान समाधि, प्राण समाधि, सहस्र समाधि आदि सत्ताईस समाधिहरू छन् भन्ने भनाई छ । मुर्छा, नशा एवम् क्लोरोफर्म सुघ्नाले आएको समाधिलाई काठ समाधि भनिन्छ । कुनै भावमा विभोर भएर जब कोई ज्ञान सुन्य हुन्छ त्यसलाई भाव समाधि भनिन्छ । ध्यान गर्दा ध्यानमा यति तन्मयता आउछ कि अदृष्य एवम् निराकार सत्ता साकार देखिन थाल्दछ तब त्यसलाई ध्यान समाधि भनिन्छ । यस ध्यान अवस्थामा यस्तो चेतना आउछ कि त्यहाँ साधकलाई इष्ट देवको दर्शन हुन्छ, हामीलाई हाम्रो साधारण आँखाबाट देख्न नसकिने दिव्य नेत्र आँखाबाट ध्यान गरिरहेकाहरूको आँखाबाट स्पष्टरूपमा इष्ट देव या अमुक रूप प्रतिमालाई देख्दछन् । प्राण समाधि ब्रह्मरन्ध्रमा प्राणहरू एकत्रित गरेर गरिन्छ । हठयोगी यस समाधिद्वारा शरीरलाई धेरै थोरै समयसम्म मृत बनाई जीवित राख्दछन् । आफुले आफैलाई ब्रह्ममा लीन हुने जुन अवस्थामा बोध हुन्छ त्यसलाई ब्रह्म समाधि भनिन्छ । यसरी सत्ताईस समाधिहरू मध्येबाट वर्तमान देश काल, पात्रको स्थितिमा सहज सुलभ र सुख साध्य छन् । महात्मा कवीरले सहज समाधिमा जोड् दिनुभएको छ । आफ्नो अनुभवबाट सहज समाधिलाई सर्वसुलभ ठानेर आफ्ना अनुयायीहरूलाई यस साधनामा प्रेरित गरेका छौ ।

महात्मा कवीरको ववन यस प्रकार छ ~

साधु सहज समाधि भलो ।
गुरू प्रताप भयो जुन दिन त्यो सुरिति न अन्त चल्यो ॥
न आखा वन्द न कान वन्द न काया कष्ट धरुँ ।
खुला नयनले हासी हासी देखु सुन्दर रूप निहारु ॥
भनु त्यही नाम, सुनु त्यही, खाउ त्यही पूजा ।
घर उद्यान उक समान लेखुा भाव मिटाउा दोस्रा ॥
जहा जहा जाउ त्यही परिक्रमा जे केही गरुँ त्यो सेवा ।
जव सुतुँ तव गरूँ दण्डवत पुँजु अरू न देवा ॥

शब्द निरन्तर मनुवा गाउँदछ मलिन वासना त्यागी ।
बस्दा उठदा कहिल्यै नविर्सिउ यसको लागेस वानी ॥
भन्दछन् कवीर त्यो रहने भित्र जस्लाई प्रकट गर्छु गाई ।
दुख सुखको एक पर परम सुख त्यही सुख रहोस् समाई ॥

उपर्युक्त पदहरूमा सत्गुरू कवीरले सहज समाधिको स्थितिको स्पष्टिकरण गर्नुभएको छ । यो समाधि सहज सजिलो छ र यो सर्व साधारणहरूको साधना शक्ति भित्र पर्दछ । त्यसैले यसलाई सहज अर्थात सरल समाधि भनिन्छ । दृढ साधनाहरू कठिन छन् । त्यसको अभ्यास गर्दै समाधिको स्थितिमा पुग्न असाधारण र कष्टसाध्य हुन्छन् । चिरकालिन तप कार्य, षटकर्महरूको श्रम, साध्य-साधन सबैलाई सुलभ हुदैन । अनुभवी गुरूको समिपमा रहेर बिशेष सावधानीपूर्वक त्यस कृयाहरूलाई सहनु पर्दछ । फेरी उस्को साधना खण्डित भएमा संकट पनि आई लाग्दछ । जुन योग भ्रष्टहरूको अगाडी कहिले भयंकर रूपमा आई लाग्दछ । कवीरजीले सहज योगलाई प्रधानता दिनुहुन्छ । सहज योगको तात्पर्य हो सिद्धान्तमय जीवन र कर्तव्यपूर्ण कार्यक्रम । किनकी इन्द्रिय भोगहरू पाशविक बृत्तिहरू एवम् काम, क्रोध, लोभ, मोहका तुच्छ इच्छाहरूबाट मोहित भएर सर्ब-साधारणले आफ्नो कृयाकलाप निर्धारित गर्दछन् र त्यसैको कारण भाँति भाँतिका कष्टहरू पाउछन् ।

सहज समाधि धेरै प्रकारको योग साधनाहरू मध्ये एउटा हो । यसको बिशेषता यो छ कि यो साधारण रीतिबाट सांसारिक कार्य गर्दै भए पनि यो साधनाक्रम चलिरहन्छ । यस कुरालाई यसरी भन्न सकिन्छ कि कुनै त्यस्तो व्यक्ति जीवनको सामान्य सांसारिक काम कर्तव्य, यज्ञ, धर्म, इश्वरीय कार्यहरूको पालना गर्ने दृष्टिबाट गर्दछन् । भोजन गर्न उस्लाई मन लाग्दछ भने त्यो भावनाबाट उसले भोजन पनि गर्दछ । प्रभुले धरोहरको रूपमा प्रदान गरेको शरीरलाई यथावत राख्नको लागि उसले भोजनलाई जरूरी ठान्दछ । खाद्य सामग्रीहरूको चयन गर्दा शरीरको स्वस्थतामा अनुकुल प्रभावको ध्यान राख्दछ । कुटुम्वि परिवारहरूलाई आफ्नो संपत्ति पनि मान्दैन । जीविका उपार्जनलाई इश्वरबाट पाएका आवश्यकता पुर्तिको लागि एउटा पुनीतः साधन मान्दछ । धनी बन्नको लागि जे जस्तो गरेर पनि धनि बन्ने उस्को मन हुदैन । कुराकानी गर्नु, चल्नु, फिर्नु, खानु, पिउँनु, सुत्नु, उठ्नु, जीविका कमाउनु, प्रेम, द्वेष आदि सवै कार्य गर्नु परमार्थ र कर्तव्यलाई प्रधानता दिएर सबै काम-काजहरू सम्पन्न गर्नाले त्यस्ता कार्यहरू यज्ञ समान हुन्छन् । जब सबै कार्य मूलमा कर्तव्यमा भावनाको प्रधानता रहन्छ । तब ती कार्यहरू पूण्यमुखी हुन्छन् । सद्बुद्धिबाट गरेका कामद्वारा आफु र अरूलाई सुख शान्ति प्रदान गर्ने हुन्छन् । यस्ता सत्कार्यहरू मुक्तिप्रद हुन्छन् र बन्धनयुक्त हुदैनन् । सात्विकता अभ्यासमा आउछ त्यो नै उसलाई पृय लाग्दछ र त्यसैको रस पिएर रमाएर निमग्न बन्दछ । खराब स्वादहरू खर्चिलो, प्रत्यक्ष हानिकारक, पच्न गाहारो, नशिलो चिजहरू, मदिरा, अफिम, सुर्ति आदि जब केही दिनको पृय लाग्दछन् तब त्यसलाई पाउन धेरै कष्ट उठाउदा पनी छोड्न सकिन्न । जब तामसी तत्व कालान्तर अभ्यासबाट यति प्राणपृय बन्दछ भने कुनै यस्तो कारण छैन कि सात्विक तत्व उसलाई पृय हुन नसकोस् । सात्विक सिद्धान्तलाई जीवनको आधार बनाउनाले त्यसै अनुरूप बिचार र कार्य गर्नाले आत्मा सत् तत्वमा रमण गर्ने अभ्यास बन्दछ । यो अभ्यास जति-जति परिपक्क बन्दछ त्यत्तिकै मात्रामा सहज योगको रस मिच्न थाल्दछ र त्यसैमा उनीहरूको आत्मा पनि रमाउँछ । जब धेरै दृढता, श्रद्धा, बिश्वास, उत्साह, एवम् साहसको साथ सत् परायणता सिद्धान्तमा संचालित जीवनमा संलग्न रहन्छ तब उस्को त्यो स्थायी बृत्ति वा बानी बन्दछ । उसलाई त्यसैमा तन्मयता उत्पन्न हुन्छ एक दिव्य आवेश जस्तो छाईरहन्छ । त्यसैमा मस्ति प्रसन्नता, सन्तुष्ठता आदि असाधारण तरिकाले प्राप्त गर्दछ । यस स्थितिलाई सहज योगको समाधि अथवा सहज योग भनिन्छ । कवीरजीले पनि

त्यसै समाधिलाई माथीको पदमा उल्लेख गर्नुभएको हो । उहाँ भन्नुहुन्छ हे साधुहरू हो ! सहज समाधि श्रेष्ठ छ, जुन दिनदेखि गुरूको कृपाले त्यो स्थिति प्राप्त भयो त्यसदिन देखि नै मन अन्यत्र गएन र चित्त डावाडोल पनि भएन । मैले आँखा बन्द गरेर कानलाई थुनेर हठयोगीहरू जस्तो शरीरलाई कष्ट पुऱ्याएर म साधना पनि गर्दिन । म त आँखा खुला राख्दछु र हाँसी हाँसी परमात्माको पुनीत कृतिको सुन्दर भन्दा सुन्दर कृति हेरी दंग रहन्छु । जे भन्दछु त्यो नाम जप हो जो सुन्दछु त्यो सुमिरन (स्मरण) हो जे खान्छु पिउँछु त्यहि पूजा हो । घर होस् या बन दुबैमा समान उद्देश्य र अद्वेत भावलाई भेट्टाउँछु जहाँ-जहाँ जान्छु त्यो मेरो परिक्रमा हो जे गरेको हुन्छु त्यो सेवा हुन्छ जब सुत्छु त्यो मेरो दण्डवत हो । म त एउटा देवलाई छाडेर अन्य दोस्रोलाई पुज्दिन । मनको मयल वासनालाई छाडेर निरन्तर शव्दमा अन्तःकरणको इश्वरीय बाणीलाई सुन्नमा रत रहन्छु । यस्तो तिम्रो लगन छ निष्ठा जमेको छ कि उठ्दा बस्दा कहिले पनि भुल्दिन । कपीलजी भन्नुहुन्छ कि मेरो उन्नती हर्ष शोकरहित स्थिति हो । जस्लाई प्रकट गरेर गएको छ । दुःख सुख भन्दा पर एउटा परम सुख छ त्यसैमा रमाई रहन्छ ।

यो सहज समाधि त्यसलाई प्राप्त हुन्छ जो 'शव्दमा रत' रहन्छ । भोग एवम् तृष्णाको क्षुद्र चक्करलाई छाडेर जुन अन्तःकरणमा प्रतिक्षण ध्वनित हुने इश्वरीय शव्दहरूलाई सुन्दछ सत्को दिशामा चल्ने दैवीय संकेतलाई देख्दछ र त्यसैलाई जीवनको नीति वा लक्ष्य बनाउँछन् त्यस्ता शव्दरत सहनयोगी त्यस परम आनन्दको सहज समाधिमा सबै प्रकारको सुखलाई प्राप्त गर्दछ । किनकी उनीहरूको उद्देश्य उचा हुन्छ । दैवीय प्रेरणामा निर्भर हुन्छन् । त्यसैले उनिहरूको समस्त कार्य पूण्यरूपी बन्दछ । जसरी खाँडबाट बनेका खेलौनाहरूको आकृति अलग-अलग किन नदेखिउँन तर मिठो नै हुन्छन् । यसैप्रकार सद्भावना र उद्देश्य परायणताका साथ गरिएको कामहरू बाहिरी रूपबाट रूप रंग जस्तोसुकै भए पनि तिनीहरू यज्ञ कै रूपमा पूण्यमय हुन्छन् । सत्यपरायण व्यक्तिहरूको संपूर्ण कार्य साना-साना कार्य यहाँ सम्म कि चल्नु फिर्नु, सुन्नु, खानु, उठ्नु, बस्नु, हेर्नु, बोल्नु आदिसम्ममा पनि सम्पूर्ण इश्वर आराधना बन्दछ । स्वल्प छोटो अवधिको प्रयासमा समाधिको शाश्वत सुख उपलव्ध गर्ने इच्छा राख्ने आध्यात्म चिन्तनका व्यक्तिहरूले जीवनको दृष्टिकोण उच्च आदर्शमा अबलम्वित गर्ने दैनिक कार्यक्रमहरूलाई सैद्धान्तिक दृष्टिकोणबाट निर्णय गर्नुपर्दछ । भोगलाई छाडेर योगको आचरण धारण गर्नु, यस दिशामा जो जति प्रगति हुन्छन् त्यसमा त्यत्तिकै अंशमा समाधिको लोकोत्तर सुखको रस स्वादन भईरहन्छ । आनन्दमय कोषको साधनामा आनन्दको रस स्वाद हुन्छ । यसप्रकारको आनन्दमयी साधनाहरूमा तीन साधनाहरू तल दिईएको छ । जस्लाई प्रमुख साधनाको रूपमा लिईन्छ । सहज समाधि जस्तै यी तीन महासाधनहरू पनि अति महत्वपूर्ण छन् । साथै यसको सुगमतामा पनि कुनै शंका छैन ।

१. नाद साधना

शब्दलाई ब्रह्मा भनिएको छ किनकी इश्वर र जीवलाई एक श्रृंखलामा बाध्ने काम शब्दद्वारा हुन्छन् । सृष्टिको उत्पत्तिको प्रारम्भ पनि शव्दबाट नै भएको छ । पंचतत्वमा सबभन्दा पहिले आकाश बन्यो । आकाशको तन्मात्रा शव्द हो । अन्य समस्त पदार्थहरू जस्तै शव्द पनि दुई प्रकारका *स्थुल र सुक्ष्म* हुन्छन् । *सुक्ष्म शव्दलाई बिचार भनिन्छ भने स्थुल शव्दलाई नाद भनिन्छ ।* ब्रह्म-लोकबाट हाम्रो लागि इश्वरीय शव्द प्रवाह सदा सर्बदा भई रहन्छ । इश्वर हामीसँग वार्तालाप गर्न चाहन्छन् तर हामीहरू मध्ये धेरै कम मानिसहरू यस्ता छौ जसले त्यसलाई सुन्न चाहेको हुन्छौ र त्यसैको इच्छा पनि राखेका छौ । इश्वरीय शव्दले निरन्तर एक यस्तो बिचारधारा प्रेरित गर्दछ जुन हाम्रो लागि अति कल्याणकारी हुन्छन् । त्यसलाई यदि सुन्यौ र संझियौ भने र

त्यस अनुसारको मार्ग निर्धारित गर्न सकियो भने निसंदेह जीवनमा राखिएको उद्देश्यहरू अझ द्रुततर गतिबाट अग्रसर हुन सक्दछ। यो बिचारधारा हाम्रो आत्मासँग जुध्दछ।

हाम्रो अन्तःकरण एउटा रेडियो हो जसको अगाडी अभिमुख भएर आफ्नो बृत्तिहरूलाई अन्तरमुखी बनाउँदा त्यसबाट आत्मामा प्रस्फुटित हुने दिव्य बिचारको लहरहरूलाई इश्वरीय बाणीको रूपमा हामी प्रत्यक्ष सुन्न सक्छौ, त्यसैलाई आकाशवाणी भनिन्छ। हामीले के गर्न हुन्छ र के गर्न हुन्न? हाम्रो लागि के उचित छ र के अनुचित छ ? त्यसको प्रत्यक्ष उत्तर इश्वरबाट प्राप्त हुन्छ। अन्तःकरणको पुकार, आत्माको आदेश, आकाशवाणी, तत्वज्ञान आदि नामहरूबाट यसलाई जानिन्छ। आफ्नो आत्म यन्त्रलाई स्वच्छ राखी जसले यी दिव्य सन्देशहरूलाई सुन्नको लागि सफलता प्राप्त गर्दछन्। त्यस्तो मानिसलाई आत्मदर्शी एवम् इश्वर पारायण भनिन्छ। इश्वर उनिहरूको लागि एकदम नजिक हुन्छन्, जसले इश्वरको कुरा सुन्दछ र आफ्नो कुरा समेत उसलाई भन्दछन्। यस्तो दिव्य मिलनको लागि हाड-मासुको स्थुल नेत्र या कानहरूको उपयोग गर्ने आवश्यकता पर्दैन। आत्माको समिपतामा बसेको अन्तःकरणले आफ्नो दिव्य इन्द्रियहरूको सहायताबाट यस कार्यलाई सजिलैसँग पुरा गराउन सक्दछ। यो अत्यन्त सुक्ष्म ब्रह्म शब्द, दिव्य बिचार तबसम्म धमिलो देखिन्छ जबसम्म काषय कलमष आत्मामा बनिरहन्छ। जति-जति आन्तरिक पवित्रता बढ्दछ त्यति-त्यति दिव्य संदेश बिल्कुल स्पष्ट रूपबाट अंगाडी आउंछ। सुरूमा आफ्नो लागि कर्तव्यको बोध हुन्छ, पाप पुण्यको संकेत हुन्छ खराब कार्य गर्दा भित्र घृणा, लज्जा, संकोच आदि हुनु तथा उत्तम असल काम गर्दा आत्म संतोष प्रसन्नता उत्साही हुनु यसका स्थितिबोधकहरू हुन्। यसरी दिव्य सन्देशहरू अगाडी गएर भूत, भविष्य, वर्तमानको सबै घटनालाई प्रकट गर्ने गर्दछ। कसको लागि कस्तो भविष्य बनिरहेको छ र भविष्यमा कसको लागि कस्तो घटनाहरू घटनेवाला छन् ? यस्ता जानकारीहरू उसलाई प्राप्त हुन्छ र त्यसभन्दा माथिल्लो श्रेणीमा पुग्दाको स्थितिमा उसलाई सृष्टिको सबै रहस्यहरू थाहाँ हुन्छन्। कुनै पनि कुराहरू उबाट लुकेको हुदैन, तर जब उनीहरूले यत्ति ठुलो ज्ञान पाउंछन् त्यसै अनुरूप त्यसको सही उपयोग गर्नमा पनि अत्यन्त सावधान हुन्छन्। बाल बुद्धि भएका मानिसहरूको हातमा यो दिव्य ज्ञान परेमा त्यसलाई उनीहरूले बाजिगरको खेलवाडमा नष्ट गरिदिन्छ तर सत् अधिकारीको हातमा पऱ्यो भने उनीहरूले त्यो शक्तिको प्रदर्शन हुन दिदैनन् र त्यसलाई भौतिक बखेडाबाट पुर्णतया आफ्नो तथा अन्यको आत्म उन्नतिमा लगाउछन्।

शब्द ब्रह्मको दोस्रो रूप हो जुन बिचार र संदेशको अपेक्षा केही सुक्ष्म छ त्यसलाई नाद भनिन्छ। प्रकृतिको अन्तरालमा एक ध्वनी प्रतिक्षण उठिरहन्छ, जसको प्रेरणाले आघात भएर परमाणुहरूमा गति उत्पन्न हुन्छ र त्यसैबाट सृष्टिको समस्त कृयाकलापहरू सञ्चालनमा आउछन्। यो प्रारंभिक शब्द ॐ हो। यो ॐ ध्वनी जतिजति अन्य तत्वहरूमा समाबेश भएर जान्छ त्यत्ति-त्यत्ति प्रकारको त्यस्तो ध्वनीमा अन्तर आउदै रहन्छ। जसरी बासुरीको प्वालमा हावा फुक्दा त्यसमा एउटा ध्वनी उत्पन्न हुन्छ जुन भिन्न-भिन्न स्वरहरूमा निस्केका हुन्छन्। त्यसरी नै ॐ ध्वनी पनि बिभिन्न तत्वहरूको सम्पर्कमा आएर बिबिध प्रकारको स्वर लहरहरूमा परिणत हुन्छन्। यस लहरहरूलाई सुन्नु नै नादयोग हो। पंचतत्वहरूको प्रतिध्वनीत भएको ॐकार स्वर लहरीलाई सुन्न सक्नु नै नादयोग साधनाको दृष्टिकोणबाट महत्वपूर्ण छ। पहिले त यो दिव्य संगित सुन्दा यत्ति आनन्द आउछ जति मधुर भन्दा मधुर बाद्यबादन या गायन सुन्दा पनि आउन सक्दैन। आर्को यस नादलाई श्रवण गर्नाले मानसिक तन्तुहरू प्रस्फुटन हुन्छन्। सर्पले जब संगित सुन्छ तब उस्को नसामा एउटा बिद्युतको लहर प्रवाहित हुन्छ, मृगको मस्तिष्क मधुर संगित सुनेर यति उत्साहित हुन्छ कि त्यसबेला उसलाई आफ्नो शरीरको पनि ध्यान हुदैन। युरोपमा गाईलाई दुहुने बेलामा मधुर बाजा बजाईन्छ जसले गर्दा गाईको नसा उत्तेजित भएर बढी दुध उत्पादन हुन्छ। नादको

दिव्य संगित सुनेर मानिसको मस्तिष्कमा पनि यस्तो स्फुरण हुन्छ जसले गर्दा अनेक गुप्त मानसिक शक्तिहरू बिकसित हुन्छन् । यसैप्रकार भौतिक र आत्मिक दुबैमा गति उत्पन्न हुन्छ । त्यसै गरि यसको तेस्रो लाभ एकाग्रता हो । एउटा वस्तु नाद ध्यानमा एकाग्र भएपछि मनमा छरिएका शक्तिहरू एकत्रित हुन्छन् र त्यसरी एकत्रित भएका शक्तिहरूलाई मनको बशमा गर्नु तथा त्यसलाई निश्चित कार्यमा पुराका पुरा लगाईदिदा साधना सफल हुन्छ । यो शास्वत कति शान्दार हुन्छ ? यसलाई प्रत्येक आध्यात्मक मार्गका जिज्ञासुहरूले राम्ररी जान्दछन् । अतिशी काँचद्वारा एक दुई इन्च ठाउँमा जम्मा भएको सुर्य किरणहरू एक बिन्दुमा एकत्रित हुन्छन् भने त्यस बिन्दुमा आगो बल्दछ । मानव प्राणीहरूले पनि आफ्नो सुबिस्तृत शरीरमा छरिएर रहेका अनन्त दिव्य शक्तिहरूको एकिकरण गरेर यस्तो महान शक्ति उत्पन्न गर्न सक्दछन् जसद्वारा यो संसारलाई नै हल्लाउन सकिन्छ र आकाशमा समेत आफ्नो लागि बाटो बन्दछ ।

नादको स्वर लहरीलाई पकड्दै-पकड्दै साधकहरूले त्यही डोरीलाई समातेर त्यसको उद्गम ब्रह्मसम्म पुग्दछन्, जुन आत्माको अभिष्ट स्थान हो । ब्रह्मलोकको प्राप्तिलाई अर्को शव्दमा मुक्ति, निर्वाण, परमानन्द आदि नामबाट जानिन्छ । नादको आधारमा मनोलय गर्दै साधकहरू योगको अन्तिम खुडकिलासम्म पुग्दछन् र आफ्नो अभिष्ट इच्छित लक्षलाई प्राप्त गर्दछन् । नादको अभ्यास कसरी गर्नुपर्दछ अब त्यसबारे केही प्रकाश पार्न गईरहेका छौ ।

अभ्यासको लागि यस्तो स्थान खोज्नुहोस् जहाँ एकान्त होस् र बाहिरको आवाज नआउने होस् । तेजयुक्त प्रकाश यो अभ्यासमा बाधक हुन्छ । त्यसैले कुनै अध्यारो कोठा खोज्नु होस् । एक प्रहर रात बिते पछि सुर्योदय पूर्वसम्मको समय यस साधनाको लागि राम्रो हुन्छ । यदि यस समयको व्यबस्था हुन नसकेमा बिहाँनको सात बजेसम्म र साँझको सुर्य अस्त पछिको समय निर्धारण गर्न सकिन्छ । नित्य नियमित समयमा अभ्यास गर्नुपर्दछ । आफ्नो निर्धारित कोठामा आसन या आराम कुर्सि राखेर बस्नु पर्दछ । पिंठ्युतिर तकिया अथवा कपडाको पोको राख्नुपर्दछ, यति पनी नभए कुनै भित्ताको कुनामा आसन लगाउन पर्दछ जसले गर्दा शरीरलाई आराम मिलोस् । त्यसरी नै बस्ने र आफ्नो शरीरलाई शिथिल गरि छाडिदिने । भावना गर्नुपर्दछ कि मेरो शरीर त कपासको थुप्रो मात्र हो र म यस समयमा यसलाई पुरा स्वतंत्र छोडीरहेको छु । केही बेरमा नै शरीर बिल्कुल शिथिल, लुलो, ढिलो हुन्छ र आफ्नो भार आपसे आप नसहेर यता उति ढल्न थाल्दछ । आराम कुर्सि, मसलन्द, भित्ताको सहारा लिनासाथ शरीर ठिक प्रकारले अडिरहन्छ । सफा रूवाको डल्लो बनाएर कानमा लगाउन पर्दछ जसले गर्दा बाहिरको आवाज भित्र नजाओस् । औंलाले पनि कान बन्द गर्न सकिन्छ । अब तपाईलाई बाहिरको आवाज आउँदैन, यदि आएमा त्यसबाट ध्यान हटाएर आफुलाई मूर्धा स्थानमा ल्याउनु पर्दछ र त्यहाँ जुन शव्दहरू भइरहेका छन् त्यसलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । सुरूमा त सायद केहि पनि सुनिदैन दुई चार दिनको प्रयत्न पछि जत्ति-जत्ति सुक्ष्म कर्मेन्द्रियहरू निर्मल र पबित्र भएर जान्छ त्यत्ति-त्यत्ति शब्दहरूको ध्वनि बढ्न थाल्दछ । पहिला पहिला कति शव्दहरू सुनाई दिन्छन् । शरीरमा जुन शक्ति प्रवाह भईरहेका हुन्छन् त्यसको आवाज रेलको जस्तो छुकछुक सुनाईदिन्छ । वायु आएको गएको आवाज बादल गर्जे जस्तो हुन्छ । रस पाक्दा जस्तो र त्यसलाई अगाडीको गति गर्ने आवाज चटक-चटक जस्तो हुन्छ । यसरी नै दुई प्रकारको शब्दहरू मानसिक कृयाहरूमा हुदा मनमा चंचलताको लहरहरू उठ्दछन् ती मानस तन्तुहरूमा ठक्कर खाएर टिनमाथी लट्ठी परेको जस्तो शब्दहरू हुन्छन् र जब मस्तिष्कले वाह्यज्ञानलाई ग्रहण गरेर आफुमा धारण गर्दछ तब यस्तो लागदछ मानो कुनै प्राणीले सास लिइरहेका छन् । यो पाँच शब्द शरीर र मनको हो । केही दिनको अभ्यासबाट साधारणत दुई तीन सप्ताहको प्रयत्नबाट यो स्पष्ट रूपबाट सुनिन्छ । यी शव्दहरू सुन्नाले सुक्ष्म इन्द्रियहरू निर्मल हुदै जान्छन् र गुप्त शक्तिलाई ग्रहण गर्ने उस्को योग्यता बढ्दै जान्छ । जब नाद श्रवण

योग्यता बढ्दछ तब बासुरी या सिठि जस्तो मिल्दो जुल्दो अनेक शव्दहरू सुनिन्छन् । यो सुक्ष्म लोकमा भविष्यमा हुने कृयाकलापहरूको परिचायक हो । धेरै दिन देखि बिछोड भएको बालक जब उस्को आमाको काखमा पुग्दछ तब उ आनन्द बिभोर हुन्छ त्यस्तै यो नाद सुन्दा मनमा आनन्द प्राप्त हुन्छ । जुन सुक्ष्म शव्द ध्वनीलाई आज उस्ले सुनिरहेको छ वास्तवमा यही त्यो तत्वको नजिकबाट आईरहन्छ । जहाँबाट शुरू भएर आत्मा र परमात्माको मिलन भएको हुन्छ, जहाँ पुगेर दुवै एक हुन सक्दछन् । बिस्तारै-बिस्तारै यो शव्द स्पष्ट हुन थाल्दछ र साधकले त्यस आवाजलाई सुन्दा अद्भुत आनन्द पाउछ । कहिले कहिले त उ ति शव्दरूमा मस्त भएर आनन्द बिह्वल हुन्छ र आफ्नो तन मन सवै भुल्दछ । अन्तिम शव्द ॐ नै हो त्यो बडो सुक्ष्म छ । यो ध्वनि घण्टको ध्वनि समान हुन्छ । घडियालमा हथौडी हान्दा जस्तो केही बेरसम्म झनझनाई रहन्छ त्यसै प्रकार ॐको घण्ट शव्द सुनाई दिन्छ । ॐकारको ध्वनि जब सुनिन थाल्दछ तब निन्द्रा तन्द्रा या बेहाशीको जस्तो स्थिति उत्पन्न हुन थाल्दछ । साधकले तनमनका होसहरू सबैलाई भुल्दछन् र समाधिको सुख पाउन थाल्दछ र यो समाधि सुखले तुरीय अवस्थाको आनन्द लिन थाल्दछ । उ त्यस स्थितिबाट माथी बढनेवाला आत्मा-परमात्मामा प्रवेश गर्दैजान्छ र अन्ततः पूर्णतया परमात्माको अवस्था प्राप्त गर्दछ ।

अनहद नादको सुरू रूप हो *अनाहत* नाद । *'आहत'* नाद त्यो हो जुन कुनै प्रेरणा या आघातबाट उत्पन्न हुन्छ । वाणीको आकाश तत्वसँग ठक्कर खादा अथवा कुनै दुई वस्तुहरूको जुधाईबाट उत्पन्न आवाजको शव्दलाई आहत भनिन्छ । बिना कुनै आघात जुधाईको दिव्य प्रकृति कै अन्तरालबाट जुन ध्वनिहरू उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई 'अनाहत' या 'अनहद' भनिन्छ । ति अनाहत अनहद शव्द प्रमुखतः दशवटा हुन्छन् जसको नाम यसप्रकार छ – संहारक, पालक, सृजक, सहस्रदल, आँद मण्डल, चिदानन्द, सच्चिदानन्द, अखण्ड, अगम, र अलखहरू हुन् । यसको ध्वनिहरू क्रमशः पाउजेवको झंकार, सागरको लहर, मृदंगको आवाज, शंखको ध्वनि, विनको स्वर, सिंहको गर्जन, नफिरीको र वुलवुलको आवाज जस्तो शव्दहरू हुन्छन् । जसरी अनेक रेडियोबाट एउटै समयमा विभिन्न कार्यक्रमहरू प्रसार भईरहन्छन्, त्यसरी नै अनेक प्रकारको अनाहक शव्दहरू पनि प्रस्फुटित भईरहन्छन् त्यसको कारण उपयोग र रहस्यहरू धेरै प्रकारका छन् । अहिलेसम्म गिन्तिमा चौसठी अनाहत छन् तर त्यसलाई सबैले जान्न सक्दैनन् जसको आत्मिकको क्षमता जति धेरै हुन्छ उनिहरूले त्यति नै सुक्ष्म शव्दहरूलाई सुन्न सक्दछन् तर उपर्युक्त दश शव्द सामान्य आत्मवलवालाहरूले पनि सुन्न सक्दछन् ।

यी आनन्दहरू सुक्ष्मलोकहरूको दिव्य भावना हुन् । सुक्ष्म जगतमा कुन स्थानमा के भइरहेको छ कुन प्रयोजनको लागि कहाँ के भईरहेको छ यसप्रकारको गुप्त रहस्य यसबाट थाहाँ पाउन सकिन्छ । कुन साधकले कुन ध्वनिलाई धेरै स्पष्टसँग र कुन ध्वनिलाई मन्दसँग सुन्दछ यो उस्को मनोभूमिको बिशेषतामा निर्भर गर्दछ । अनाहद नाद एउटा बिना तारको दैवीय सन्देश प्रणाली हो । साधकले यसलाई जानेर सबै कुराहरू जान्न सक्दछन् । यस शव्दमा ॐ ध्वनि आत्म कल्याणकारक हो र अरू शेष ध्वनिहरू बिभिन्न प्रकारका सिद्धिहरूका जननी हुन, यहाँ त्यसको बिस्तुत व्याख्या हुन संभव छैन । गायत्री योगद्वारा आनन्दमय कोषको जागरणको लागि जति आवश्यकता थियो वा छ ति सबै यसमा वर्णन भएका छन् ।

२. बिन्दु साधना

बिन्दु साधना एउटा ब्रह्मचर्य हो । यो बिन्दुको अर्थ 'वीर्य' अन्नमय कोषको प्रकरणमा भएको छ । आनन्दमय कोषको साधनामा बिन्दुको अर्थ भएको छ । परमाणु स्वरूपमा सुक्ष्म भन्दा सुक्ष्म जुन अणुहरू हुन्छन् त्यहाँसम्म आफ्नो गति हुदा ब्रह्मसम्म पुग्न सकिन्छ र त्यसको निकटताको सुख पाउन सकिन्छ । कुनै चीज वा वस्तुलाई धुलो बनाएर दुर्बिनबाट हेर्‍यौ भने साना साना कण पनि ठूलो ठूलो रास थुप्रो जस्तो देखिन्छ । यहि टुक्राहरू पनि कति अरू टुक्राहरूसँग मिलेर बनेका हुन्छन् । त्यसलाई पनि वैज्ञानिक यन्त्रहरूको सहायताबाट टुक्रा बनाउँदै जादा अन्तमा जव टुक्रा पार्न नसक्ने स्थिति हुन्छ भने त्यसलाई परमाणु भनिन्छ । यी परमाणुहरूको लगभग एक सय जति जातिहरूलाई अहिलेसम्मको वैज्ञानिक खोजवीनबाट पत्ता लागिसकेको छ जस्लाई अणु तत्व नामबाट जानिन्छ । अणुहरूको पनि दुईवटा भाग हुन्छ एउटा सजिव र आर्को निर्जीव । दुबैको एउटा पिण्ड या ग्रहको रूपमा थाहाँ हुन्छ तर वस्तुत त्यसको भित्र अरू पनि टुक्राहरू हुन्छन् । प्रत्येक अणुले आफ्नो धुरीमा बडो बेगसित परिभ्रमण गर्दछन् । पृथ्वीले पनि सुर्यको परिक्रमाको लागि प्रति सेकेण्ड २९.६० किलोमिटरमा चल्दछ तर यो एकसय परमाणुहरूको गति ६४०० (छ हजार चार सय) किमि प्रति सेकेण्ड मानिएको छ ।

यो परमाणुहरू पनि अनेक बिद्युत कणहरूबाट मिलेर बनेका हुन्छन् । जसको दुइवटा जातिहरू हुन्छन् – ऋणकण र धनकण । धनकणहरूको चारैतिर ऋणकण प्रति सेकेण्ड एकलाख असी हजार मीलको गतिमा परिभ्रमण गरिरहन्छ । उता धनकण, ऋणकणको परिक्रमाको केन्द्र भएर पनि शान्त भएर बस्दैन । जसरी पृथ्वीले सुर्यको परिक्रमा गर्दछ र सुर्यले पनि आफ्नो सौरमण्डल लिएर 'कृतिका' नक्षत्रको परिक्रमा गर्दछ त्यस्तै धनकण पनि परमाणुको अन्तर गतिका कारण हुन्छन् । ऋणकण जुन द्रुत गतिबाट निरन्तर परिक्रमामा संलग्न छ आफ्नो शक्ति सुर्यबाट अथवा विश्वव्यापी अग्नि तत्वबाट पाउछ । वैज्ञानिकहरूको कथन छ कि एउटा परमाणु भीत्रको शक्ति-पुन्ज फुट्यो भने लण्डन जस्ता ठुलाठुला तीन शहरहरूलाई भष्म गर्न सक्दछन् । यसप्रकारको बिष्फोट बिधिलाई जानेर नै 'एटमबम' को आविष्कार भयो । एउटा परमाणुलाई फुटाउँदा जुन बिष्फोट हुन्छ त्यसको परिचय त गएका महायुद्धबाट ज्ञान पाई सकिएको छ । यसबारे अरू पनि भयंकरताको पूर्ण प्रकाश पाउन त अझ बाँकी नै छ जसको लागि वैज्ञानिकहरू यथासम्भव लागिरहेका छन् ।

यो त परमाणु शक्तिको कुरा भयो । अहिले त त्यसको अंग ऋण कण र धनको सुक्ष्म भागहरूको पनि पत्ता लागेका छन् । उनिहरू पनि आफुभन्दा अनेक गुना सुक्ष्म परमाणुहरूबाट बनेका छन् जुन ऋण कणको भित्र एकलाख छयासीहजार तीनसय तीस (१,८६,३३०) मिल प्रति सेकेण्डमा परिक्रमा गर्दछ । अहिले उनिहरू अन्तर्गत कर्षाणुहरूको खोज भइरहेका छन् र विश्वास गरिन्छ त्यस भित्र सर्बगुणहरू छन् । परमाणुहरूको अपेक्षा ऋणकण तथा धनकणको गति तथा शक्ति धेरै गुना बढी छ । त्यसै अनुपातमा यी सुक्ष्म, सुक्ष्मान्तर र सुक्ष्मतम अणुहरूको गति तथा शक्ति पनि बढी हुन्छ । जब परमाणुहरूको बिस्फोटको शक्तिबाट लण्डन जस्ता तीनवटा शहरलाई जलाउन सक्दछ भने तेज सर्वाणुको शक्ति एवम् गतिको कल्पना गर्न पनि हाम्रो लागि कठिन हुन्छ । त्यसको अन्तिम सुक्ष्म केन्द्रको अप्रितम, अपप्रेम, औचित्य नै भन्न सक्दछौ ।

देख्दा त पृथ्वी चेप्टो लाग्दछ तर वस्तुत यो लहलह जस्तो आफ्नो धुरिमा घुमीरहन्छ । २४ घण्टामा यसको एक चक्कर पुरा हुन्छ । पृथ्वीको अर्को चाल पनि हुन्छ । त्यो हो उस्को सुर्यलाई परिक्रमा । यस चक्कर पुरा गर्न उसलाई एकवर्ष लाग्छ । तेस्रो चाल पृथ्वीको यो हो कि सुर्य आफ्नो ग्रह उपग्रहहरूलाई सँगै लिएर बडो बेगसँग अभिजित नक्षत्रतिर जानु हो । अनुमान अन्दाज

छ कि यो कृयाले 'कृतिका' नक्षत्रको परिक्रमा गर्दछ । यसो गर्दा पृथ्वी पनि साथै रहन्छ । लट्टा जब सानो किलामा घुम्छ तब त्यसवेला यो यताउता उठ्दछ यसलाई चलाउनेको चाल भन्दछन् । जस्लाई एक चक्कर पुरा गर्न छतीस हजार बर्ष लाग्दछ । कृतिका नक्षत्रले पनि सौर्य मण्डल आदि आफ्ना उपग्रहहरूलाई लिएर धुर्वको परिक्रमा गर्दछ । त्यसवेला पृथ्वीको गति पाँचौ हुन्छ । सुक्ष्म परमाणुको सुक्ष्मतम भाग सर्गाणुसम्म पनि मानव बुद्धि पुगिसकेको छ र ठुला भन्दा ठुला महापुरूषहरूको रूपमा पाँच गति त पृथ्वीको बिदित भयो नै । आकाशको असंख्य ग्रह-नक्षत्रहरूको पारस्परिक संबन्ध थाहाँ हुन सकेको छैन कि कत्ति धेरै महाअणुको रूपमा पुरा हुन्छ होला । त्यस महानताको कल्पना मात्रले पनि बुद्धिलाई थर्काईदिन्छ । त्यसलाई पनि अप्रितम, अप्रमेय र अचित्तय नै भनिन्छ । सुक्ष्म भन्दा सुक्ष्म केन्द्रहरूमा गएर सिद्धि थाक्दछ र त्यो भन्दा सानो या ठुलोको कल्पना हुन सक्दैन त्यस केन्द्रलाई 'विन्दु' भन्दछन् ।

अणुलाई योगको भाषामा अण्ड पनि भन्दछन् । वीर्यको एक कण अण्डा हो । त्यो यति सानो हुन्छ कि वारीक दुर्वीनबाट पनि बडो मुश्किलले देखिन्छ । तर जब त्यो बिकसित भएर स्थुल रूपमा आउछ तब त्यही ठुलो अण्डा हुन्छ । त्यस अण्डाभित्र जुन पंक्षी हुन्छ त्यसको अनेक अंगप्रत्यंग बिभागहरू हुन्छन् । त्यस बिभागमा असंख्य सुक्ष्म बिभाग र त्यसमा पनि असंख्य कोषांकहरू रहन्छन् । यसप्रकार शरीर पनि एक अणुको यसै अण्ड या पिण्ड भनिन्छ । अखिल विश्व ब्रह्माण्डमा सौर मण्डल, आकाश गंगा र ध्रुव चक्र हो । यी ग्रहहरूको दुरी र बिस्तारको केहि निश्चितता छैन । पृथ्वीलाई धेरै ठुलो पिण्ड भनिन्छ तर सुर्य त पृथ्वी भन्दा पनि तेह्रलाख गुना ठुलो छ । सुर्यभन्दा पनि करोडौ गुना ठुलो ग्रह आकाशमा मौजुद छन् । यसको दुरीको अनुमान यसबाट लगाईन्छ कि प्रकाशको गति प्रति सेकेण्ड पौने दशलाख मिल छ र त्यस ग्रहहरूको प्रकाश पृथ्वीमा आउनलाई तीस लाख वर्ष लाग्दछ । यदि कुनै ग्रह आज नष्ट भएमा त्यसको अस्तित्व नरहे पनि त्यसको प्रकाश किरणहरू आगामी तीसलाख वर्षसम्म आईरहन्छन् । जुन नक्षत्रहरूको प्रकाश पृथ्वीमा आउछ त्यसको अतिरिक्त यस्ता ग्रहहरू पनि छन् जुन अति धेरै टाढा भएको कारणले देखिदैनन् । यति ठुलो र दुरस्थ ग्रह जब आफ्नो परिक्रमा गर्दछन् होला आफ्नो ग्रहमण्डललाई लिएरै परिक्रमामा जान्छन् होला । त्यस शुन्यको बिस्तरको कल्पना गर्नु मानव मस्तिष्कलाई बडो कठीन छ । यति ठुलो ब्रह्माण्ड पनि एउटा अणु अथवा अण्डाफल हो । त्यसैले त्यसलाई ब्रह्म+अण्ड = ब्रह्माण्ड भन्दछन् । पुराणहरूमा वर्णन भएको ब्रह्माण्ड हाम्रो जानकारीमा आएका मात्र हुन् त्यसको अतिरिक्त पनि त्यस्तै अरू अगणित ब्रह्माण्डहरू छन् र ती सबको समुह एक-एक महाअण्ड हो । यस महाअण्डको तुलनामा पृथ्वी त एउटा सानो हुन्छ जस्तै परमाणुको तुलनामा संगाणु हुन्छ । यस लघु भन्दा लघु महान भन्दा महान अण्डहरूमा जुन शक्तिहरू व्यापक छन् जसले यी सबैलाई गतिशिल, बिकसित, परिवर्तिय एवम् चैतन्य राख्दछन् त्यस सत्तालाई बिन्दु भनिन्छ । यो बिन्दु नै परमात्मा हो । त्यसैलाई लघु भन्दा लघु र महान भन्दा महान भनिन्छ । *'अणोरणीयान् महतो महीयान्'* भनेर उपनिषदहरूले त्यस परब्रह्मको परिचय दिएको छ ।

यो विन्दुको चिन्तन गर्नाले आनन्दमय कोष स्थित जीवको त्यस परब्रह्मको रूपको केही झाँकी हुन्छ र उसलाई प्रतित हुन्छ कि परब्रह्मको महाअण्डको तुलनामा मेरो अस्तित्व, मेरो पिण्ड कति तुच्छ छ । यस तुच्छताको भान हुनाले अहंकार र गर्व विगलित हुन्छ । आर्कोतिर जब संगाणुबाट आफ्नो पिण्डको शरीरको तुलना गर्दछन् तब प्रतित हुन्छ कि अटुट शक्तिको अक्षय भण्डार संगाणुको यत्ति अटुट संख्या र शक्ति जब हामी भित्र छ तब हामीले आफुलाई असक्त सम्झने कुनै कारण छैन । त्यस शक्तिको उपयोग जान्न सकिएमा संसारमा हुनेवाला कुनै पनि कुरा हाम्रो लागि असंभव हुन सक्दैन । जसरी महाअण्डको तुलनामा हाम्रो शरीर अत्यन्त क्षुद्र र हाम्रो तुलनामा

त्यसको बिस्तार अनुपमेय छ त्यसरी नै संगाणुहरूको दृष्टिमा हाम्रो पिण्ड शरीर एउटा ब्रह्माण्ड जसरी बिषालु हुन्छ यसमा जस्तो स्थिति बुझिन्छ त्यो प्रकृतिको अण्डबाट भिन्न एउटा दिव्य शक्तिको रूपमा बिदित हुन्छ । लाग्दछ कि म नै मध्ये बिन्दु हु, केन्द्र हु, सुक्ष्म र स्थुल दुबैमा मेरो व्यापकता छ । लघुता र महताको एकान्त चिन्तन नै बिन्दु साधनालाई भनिन्छ । यस साधनाले साधकलाई संसारिक जीवनको अवास्तविकता र तुच्छताको राम्ररी बोध हुन जान्छ र साथै यस्तो प्रतित हुन्छ कि म अनन्त शक्तिको उद्‌गम भएकोले यस सृष्टिको महत्वपूर्ण केन्द्र हु, जसरी जापानमा पड्केको परमाणु ऐतिहासिक 'एटम बम' को रूपमा चिर स्मरणीय रहन्छ त्यस्तै जव शक्ति-पुन्जको प्रयोग सदुपयोग गरिन्छ तब त्यसद्वारा अप्रत्यक्ष रूपमा संसारमा ठुलो परिवर्तन गर्न सक्ने संभावनाहरू हुन्छन् ।

बिश्वामित्रले राजा हरिश्चन्द्रको शरीरलाई एटमबम बनाएर 'असत्य' को साम्राज्यमा यस प्रकारको बिस्फोट गरेका थिए कि लाखौ वर्ष बित्दा पनि त्यसको 'कृयाशील' किरणहरू अहिलेसम्म समाप्त भएका छैनन् र आफ्नो प्रभावबाट असंख्यहरूलाई बराबर प्रभावित गर्दै आईरहेको छ । महात्मा गान्धीले केटा-केटी अवस्थामा राजा हरिश्चन्द्रको कथा पढेका थिए । महात्मा गान्धीले आफ्नो आत्मा जीवनीमा लेख्नुभएको छ कि म त्यस कथा पढेर यत्ति प्रभावित भए कि स्वयं पनि हरिश्चन्द्र बन्ने अठोट गरे । आफ्नो संकल्पद्वारा साच्चै हरिश्चन्द्र पनि बने । राजा हरिश्चन्द्र आज छैनन् तर उन्को आत्माले अहिले पनि त्यसै प्रकार आफ्नो महान कार्य गरिरहेको छ । नजानिदा कत्ति अप्रकट गान्धी त्यसद्वारा निर्मित भइ रहन्छन् होला । गीता भन्ने आज छैन तर आज उन्को गीताले कत्तिलाई अमृत पिलाईरहेको छ । यो पिण्डको सुक्ष्म प्रभाव हो जुन प्रकट या अप्रकट रूपबाट (स्वः) आफुमा कल्याणको महान आयोजना प्रस्तुत गर्दछ ।

कार्ल मार्क्समा सुक्ष्म शक्तिको केन्द्रबाट उत्पन्न भएको चेतनाले आधा दुनियालाई कम्युनिष्ट बिचारधारामा सहमत बनाउन सफल भयो । पूर्वकालमा महात्मा इशा, मुहमद, बुद्ध, कृष्ण आदि अनेक महापुरूषहरू उत्पन्न भए, जसले संसारमा एकदम महत्वपूर्ण प्रभावहरू छाडे । यस प्रकट महापुरूषहरूको अतिरिक्त त्यस्ता अनेक अप्रकट आत्माहरू पनि होलान् जसले संसारको सेवा जीवहरूको कल्याणमा गुप्त रूपबाट ठूलो कामहरू गरेका होलान् । योगी अरविन्द, महर्षि रमण, रामकृष्ण, परमहंस, समर्थ गुरू रामदास आदिद्वारा जुन कार्य भएका छन् तथा आज पनि अनेक महापुरूषहरूले जुन कार्य गरिरहेका छन् त्यसलाई यस स्थुल दृष्टिबाट देख्न र बुझ्न सकिदैन । यो परिवर्तन नजिकै छ त्यसको लागि रचनात्मक र ध्वंसात्मक प्रबृत्तिहरूको सुक्ष्म जगतमा आयोजना भइरहेका छन् । त्यस महाकार्यलाई हाम्रो चर्मचक्षुले देख्न पायो भने यो जान्नु कि कस्तो अनुपम एवम् अभुतपूर्व परिबर्तन चक्र प्रस्तुत भईरहेको छ र त्यस चक्रले निकट भविष्यमा कस्ता-कस्ता बिलक्षण परिवर्तन गरेर मानव जातिलाई एउटा नयाँ प्रकाश तर्फ लैजाने हो ।

बिषयान्तर चर्चा गर्ने हाम्रो प्रयोजन होईन यहाँ हामीले यो भन्नु छ कि लघुता र महानताको चिन्तनको बिन्दु साधनाबाट आत्माको भौतिक अभिमान र लोभहरू समाप्त हुन्छन् साथै त्यस आन्तरिक शक्तिको बिस्तार हुन्छ । जुन *"स्वःअहम्"* मा कल्याणको लागि अत्यन्त आवश्यक एवम् महत्वपूर्ण छ । बिन्दु साधकको आत्म-स्थिति उज्ज्वल हुदै जान्छ, बिकारहरू हट्दै जान्छन् फलस्वरूप उसलाई त्यो अनिर्वचनिय आनन्द प्राप्त हुन्छ जस्लाई पाउनु नै जीवन धारणको प्रमुख उद्देश्य हो ।

३. कला साधना

कलाको अर्थ हो किरण । किरण प्रकाश धेरै सुक्ष्म छ तर त्यसमा सुक्ष्मताको यस्तो समुहहरू हुन्छन्, जसले हामीलाई एक प्रकारको निश्चित अनुभव गराउँने कार्य गर्दछ, त्यसैलाई 'कला' भनिन्छ । सुर्यबाट निक्लेर अत्यन्त सुक्ष्म प्रकाश तरंगहरू भुतलमा आउछन् । त्यसको समुहलाई यस योगय बनाउछ कि आँखाबाट या यन्त्रद्वारा त्यसको अनुभव गर्न सकिन्छ । सुर्य किरणको सातवटा रङ्गहरू प्रसिद्ध छन् । परमाणुहरू अन्तरगत जुन परमाणु हुन्छन् त्यसको बिद्युत तरंगहरू जब हाम्रो आँखामा ठक्कर लागदछ तब कुनै रंग रूपको ज्ञान हुन्छ । रूपलाई प्रकाशवान बनाएर प्रकट गर्ने कामलाई कला भनिन्छ । कला दुई प्रकारको हुन्छ । पहिलो आप्ति र दोस्रो व्याप्ति हुन्छ । आप्ति किरणहरू ती हुन् जुन प्रकृतिको अणुहरूबाट प्रस्फुटित हुन्छन् र व्याप्ति त्यो हो जुन पुरूषको अन्तरालबाट अबिर्भुत हुन्छ । यसलाई *'तेजस'* पनि भनिन्छ । वस्तुहरू पंचतत्वबाट बन्दछन् त्यसैले परमाणुबाट निस्कने किरणहरूले आफ्नो प्रधान तत्वको बिशेषता पनि साथै लिएका हुन्छन् । यो बिशेषताहरूलाई रंगद्वारा चिनिन्छ । कुनै वस्तुको प्राकृतिक रंग देखेर यो भन्न सकिन्छ कि यी पंच तत्वहरूमा कुन रंग तत्व कुन मात्रामा पाईन्छ ।

सव्याप्ति कला कुनै मानिसको *'तेजस'* मा परिलक्षित हुन्छ । यो तेजस मुखको ओरिपरि प्रकाश मण्डलको जस्तै बिशेष रूपबाट फैलिएको हुन्छ । त्यो त सारा शरीर नै प्रकाशित हुन्छ । यसलाई अंग्रेजीमा 'आरा' र संस्कृतमा 'तेजो वलय' भन्दछन् । देवताहरूको नाम उन्को कथित कलाहरूबाट नै गरिन्छ । परशुराममा तीन रामचन्द्रमा बाह्र, कृष्णमा सोह्र कलाहरू थिए भनिएको छ । यसको तात्पर्य यो हो कि उनिहरू साधारण व्यक्तिमा हुने कलाहरूको मात्रा भन्दा त्यति गुना धेरै आत्मिक शक्तिवान थिए ।

सुक्ष्मदर्शी मानिसहरू कुनै व्यक्ति वा वस्तुको आन्तरिक स्थितिको तेजोवलाय, रंगरूपमा भएको चमक र चैतन्यलाई देखेर थाहाँ पाउछन् । 'कला' विद्यालाई जसले जान्दछ उनीहरूले त्यो भूमिका अन्तर्गत लुकेका पदार्थ तथा वस्तुभित्र लुकेको गुण प्रभाव एवम् महत्वलाई सजिलैसँग थाहाँ पाउछन् । कुन मानिसमा कति कलाहरू छन् उसमा के-के शारीरिक मानसिक एवम् आत्मिक बिशेषताहरू तथा के-के गुण, दोष, योग्यता, सामर्थ्य उनिहरूमा कतिं न्युनाधिकता छ भन्ने कुराको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । यस जानकारीको कारणले कुनै व्यक्तिसँग समुचित संबन्ध राख्न सरल हुन्छ । कला विज्ञानको ज्ञाता आफ्नो शरीरको तात्विक न्युनाधिकलाई थाहाँ पाएर यसं आत्मवलबाट नै सुधार्न सक्दछ र आफ्नो कलाहरूमा समुचित संशोधन, परिमार्जन एवम् बिकाश गर्न सक्दछन् । कला नै सामर्थ्य हो । आफ्नो आत्मिक सामर्थ्यको आप-ज्राच कलाहरूको परीक्षा गरेमा प्रकट हुन्छ अर्थात प्रष्ट हुन्छ र साधकले यो गर्न सक्दछ कि यसको उन्नति भईरहेका छन् या छैनन् ? त्यसबाट संतोषजनक सफलता पाईएको छ वा छैन ?

सबैतिरबाट चित्तलाई हटाएर आँखा बन्द गरेर आखिभौको मध्य केन्द्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले मस्तिष्कमा तथा त्यसको वरिपरी रङ्गविरङ्गका धर्सा तथा झिल्का पुतली जस्तो उडिरहेका देखिन्छन् । यस रंगमा आधार तत्वहरू निर्भर गर्दछ । पृथ्वी तत्वको पहेलो, पानीको रंग सेतो, बायुको रंग हरियो, आगोको रंग रातो र आकाशको रंग निलो हुन्छ । जुन रंगको झिलमिल हुन्छ उसैको आधारमा यो जान्न सकिन्छ कि यस समयमा हामीमा कुन तत्वको अधिकता वा न्युनता छ । प्रत्येक रंगमा आ-आफ्नै बिशेषताहरू हुन्छन् । पहेलो रंगमा क्षमा, गंभिरता, उत्पादन, स्थिरता वैभव, मजबुति र भारीपन हुन्छ । सेतो रंगमा शान्ति, रसिकता, कोमलता, शिघ्र प्रभावित हुनु, तृप्ति, शीतलता, सुन्दरता, बुद्धि, प्रेम आदि हुन्छ । रातो रंगमा गर्मी उष्णता, क्रोध, इर्षा, द्वेष अनिष्ट, शुरता, सामर्थ्य, उत्तेजना, कठोरता कामुकता, तेज प्रभावशीलता, चमक, स्फुर्ती आदि

छन् । हरियो रंगमा चंचलता, कल्पना, स्वप्नशिलता, जकडन, दर्द, अपहरण, धुर्तता, गतिशीलता, बिनोद, प्रगतिशीलता, प्राण, पोषण परिवर्तन आदि छन् । त्यसैगरि निलो रंगमा विचारशीलता, बुद्धि सुक्ष्मता, बिस्तार, सात्विकता, प्रेरणा, व्यापकता, संशोधन, सम्बर्धन, सिंचन, आकर्षण आदि गुणहरू हुन्छन् । जड् या चेतना कुनै पनि पदार्थको प्रकट रंग एवम् त्यस्बाट निस्कने सुक्ष्म प्रकाश ज्योतीबाट यो थाहाँ पाउँन सकिन्छ कि त्यस वस्तु या प्राणीको गुण, कंर्म, स्वभाव, एवम् प्रभाव कस्तो हुन सक्दछ । साधारणतः यो पाँच तत्वहरूको कला हो जसद्वारा यो हुन सक्दछ । पहिलो व्यक्ति र पदार्थको आन्तरिक स्थिति संभ्फनु, दोस्रो आफ्नो शारीरिक तथा मानसिक क्षेत्रमा संतुलन गुण र दोषलाई संतुलित गर्नु हो । तेस्रो अरूको शारीरिक तथा मनको बिकृतिहरूको संशोधन गरी सुव्यबस्था स्थापित गर्नु हो । चौथो तत्वहरूको मूल आधारमा गएर तत्वहरूको गतिविधि तथा कृया पद्धतिलाई जान्नु हो र पाँचौ तत्वहरू माथी अधिकार गरि संसारिक पदार्थहरूको निर्माण पोषण तथा बिनाश गर्दछन् । यी माथी उल्लेख भएको पाँच लाभहरू यस्ता छन् जसको व्याख्या गरेमा ऋद्धि-सिद्धिको समान आश्चर्यजनक फाईदा प्राप्त गर्न सकिन्छ । यी पाँच भौतिक कला जसको उपयोग राजयोगी, हठयोगी, मन्त्रयोगी, तथा तान्त्रिकहरूले आ-आफ्नो ढंगबाट गर्दछन् र यस तात्विक शक्तिको आ-आफ्नो ढंगबाट सदुपयोग/ दुरूपयोग गरेर राम्रो वा नराम्रो परिणाम उपस्थित गर्दछन् । कलाद्वारा संसारिक योग, वैभव पनि पाउन सकिन्छ । आत्मकल्याण पनि हुन सक्दछ र कसैलाई श्रापित, अभिचारित एवम् दुःख सन्ताप पनि बनाउन सक्दछ । पंचतत्वको कलाहरू यस्तै प्रभावपूर्ण हुन्छन् ।

आत्मिक कला तीनप्रकारका हुन्छन् – सत, रज र तम । तमोगुणी कलाहरूको मध्य केन्द्रमा शीव हुनुहुन्छ । रावण, हिरण्य कशिपु, भष्मासुर, कुम्भकर्ण, मेघनाद, आदि असुर यही तामसिक कलाहरूका सिद्ध पुरूष थिए । रजोगुण कला ब्रह्मबाट आउछ इन्द्र, कुवेर, बरूण, बृहश्पति, धुब, अर्जुन, भीम, युधिष्ठिर, कर्ण आदिमा यी राजसिक कलाहरूको प्रधानता थियो । सतोगुणी सत्व बिष्णुबाट अबिर्भुत हुन्छ । व्यास, बशिष्ट, अत्रि, महावीर, इशा, गान्धी आदिले यसै सात्विकता केन्द्रबाट नै शक्ति प्राप्त गरेका थिए । आत्मिक कलाको साधना गायत्री योगको ग्रन्थि भेदनद्वारा हुन्छ । रूद्र ग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि, र ब्रह्म ग्रन्थि खुल्नाले यी तीनै कलाहरूको साथमा साधकहरूको पनि साक्षात्कार हुन्छ । पहिले मानिसको शरीरमा आकाश तत्वको अधिकता थियो । त्यसैले उनिहरू त्यही साधनाहरूबाट अत्याधिक आश्चर्यमयी सामर्थ्यहरू प्राप्त गर्न सक्दथे तर आजको युगमा जुन समुदायको शरीरमा पृथ्वी तत्वको प्रधानता छ त्यसैले अणिमा महिमा आदि तत्व सत् र रजका शक्तिहरूको अधिकताबाट अब पनि आश्चर्यजनक हीतगर्ने साधनाहरू हुन सक्दछ ।

पाँच कलाहरूद्वारा तात्विक साधना

पृथ्वी तत्व :- यस तत्वको मूलाधार चक्र अर्थात गुद्धारबाट दुई अंगुल अण्डकोषतिर हटेर सीवनमा स्थित छ । सुषुम्नाको आरम्भ स्थान यहीबाट हुन्छ । प्रत्येक चक्रको आकार कमल पुष्प जस्तो छ । यो भूलोकको प्रतिनिधि हो । पृथ्वी तत्वको ध्यान यही मुलाधार चक्रमा गरिन्छ । पृथ्वी तत्वको आकृति चारकुने, रंग पहेलो, गुण गन्ध हो । यसलाई जान्नको लागि इन्द्रिय नाक र कर्मेन्द्रिय गुद्धार हो । शरीरमा विलिया, कमलवाई, जन्डीस आदि रोग यसै तत्वको बिकृतिबाट उत्पन्न हुन्छ । भय आदि मानसिक विकारहरूमा यसको प्रधानता हुन्छ । यस तत्वको बिकार मूलाधार चक्रमा ध्यान स्थित गर्नाले आपसे आप शान्त हुन्छन् ।

साधन विधि :- विहाँन सबेरै एक प्रहर रात बाँकी हुदा उठेर कुनै एकान्त स्थानमा र पवित्र आसनमा दुवै खुट्टालाई पछाडी मोडेर त्यस्मा बस्नु, दुबै हातलाई उल्टयाएर घुडाँमा यसरी राख्नु,

जसले गर्दा औलाहरू पेट तर्फ रहुन् । फेरी नाकको टुप्पोमा ध्यानको दृष्टिलाई लगाएर मुलाधार चक्रमा 'ल' वीजवाला चारकुने पहेलो रंगको पृथ्वीको ध्यान गर्नु । यसो गर्नाले नाकमा सुगन्धले युक्त हुन्छ । ध्यान गर्दा माथी वर्णित भएको पृथ्वी तत्वको समस्त गुणहरूलाई संझनु पर्दछ र 'लं' यस वीज भित्रलाई शव्द रूपमा होईन ध्वनी रूपमा जप गर्दै रहनुपर्दछ ।

जल तत्व :- पेडुको तल जनेन्द्रियको माथी मूल भागमा स्वाधिष्ठान जल तत्वको स्थान हो । यो बक्र 'भुवः' लोकको प्रतिनिधि हो यसको रंग सेतो, आकृति अर्ध चन्द्राकार र गुण रस हो । पिरो, अमिलो, तितो, मिठो आदि रसहरूको स्वाद यसै तत्वको कारण आउदछ । यसको ज्ञानेन्द्रिय जिब्रो र कर्मेन्द्रिय लिंग हो । मोह आदि बिकारहरू यसै तत्वको बिकृतिबाट हुने गर्दछ ।

साधन विधि :- पृथ्वी तत्वको ध्यान गर्न भनिएको बिधि अनुसार बस्नुहोस् । 'ब' वीजवाला अर्धचन्द्राकार चन्द्रमा जस्तो कान्ति भएको जल तत्वको स्वधिष्ठान चक्रको ध्यान गर्नुपर्दछ, यसले भोक, प्यास, आदि हराउछ र सहन शक्ति उत्पन्न हुन्छ ।

अग्नि तत्व : नाभि स्थानमा रहेको मणिपुरक चक्रमा अग्नि तत्वको निवास छ । यसले 'स्वः' लोकको प्रतिनिधित्व गर्दछ । यस तत्वको आकृति त्रिकोण रंग रातो र गुण रूप हो । ज्ञानेन्द्रिय आँखा र कर्मेन्द्रिय खुट्टा हुन् । क्रोधादि, मानसिक बिकार हट्दछ र कुण्डलिनी शक्तिलाई जागृत गर्नमा सहायता हुन्छ ।

साधन विधि :- नियत समयमा बसेर 'रं' वीजवाला त्रिकोण आकृतिको र आगोको समान रातो प्रकाश भएको अग्नि तत्वको मणिपुरक चक्रको ध्यान गर्नुहोस् । यस तत्वमा सिद्धि प्राप्त भएमा सहन शक्ति बढ्दछ ।

वायु तत्व :- यो तत्व हृदय देशमा स्थित अनाहत चक्रमा हुन्छ । यसले 'महर्लोक' को प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसको रंग हरियो, रूप षटकोण अथवा गोलो दुबै किसिमको हुन्छन् । गुण स्पर्स हो, ज्ञानेन्द्रिय छाला र कर्मेन्द्रिय हात हुन् । 'बाथ, व्याधि, दम आदि रोग यसमा भएको बिकृतिबाट हुन्छन् ।

साधन विधि :- नियत बिधिबाट स्थित भएर 'यं' वीजवाला गोलाकार हरियो रंग भएको बायु तत्वलाई अनाहत चक्रमा ध्यान गर्नु हो । यसो गर्नाले शरीर र मनमा हल्कापन आउछ ।

आकाश तत्व :- शरीरमा यो बिशुद्ध चक्रमा बस्दछ । यो चक्र कण्ठ स्थानमा हुन्छ । यसले 'जनलोक' को प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसको रंग निलो, आकृत्ति अण्डा जस्तो लामो र गोलो हुन्छ । गुण शव्द बोली हो । यसको ज्ञानेन्द्रिय कान र कर्मेन्द्रिय मुख हो ।

साधन विधि :- पुर्वोक्त आसन लगाएर 'ह' वीज मन्त्रको जप गर्दै चित्र बिचित्र रंगहरूको आकाश तत्वलाई बिशुद्ध चक्रमा ध्यान गर्नुपर्दछ । यो चक्र कण्ठ स्थानमा हुन्छ यसले 'जनलोक' को प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसबाट तीनै कालहरूको ज्ञान, ऐश्वर्य तथा अनेक सिद्धिहरू पाईन्छन् ।

नित्य सबै पाँच तत्वहरूको ध्यान छ महिनासम्म अभ्यास गरीरहेमा तत्वहरू सिद्ध हुन्छन् र त्यसबाट तत्वको जानकारि हुन्छ । त्यस्पछि फेरी त्यसलाई घटाउन-बढाउन सजिलो हुन्छ । तत्वको सामर्थ्य कला हो । कलाहरू बढ्नाले साधक कलाधारी बन्दछ । उस्को कलाहरूले आफ्नो चमत्कार प्रकट गर्दछन् ।

तुरीय अवस्था

मनलाई पूर्णतया संकल्प रहित गर्नाले खालि मानसको निर्बिषय स्थिति हुन्छ त्यसैलाई तुरीय अवस्था भनिन्छ । जब मनमा कुनै प्रकारको संकल्प रहदैन ध्यान, भाव, बिचार, संकल्प, इच्छा, कामना आदि सबै बहिष्कृत गरिन्छ र भावरहित भएर केवल आत्माको एक केन्द्रमा आफ्नो अन्तःकरणलाई पूर्णतया समाविष्ट गरिन्छ त्यसबेला साधक तुरीय अबस्थामा पुग्दछ । यस स्थितिमा यति आनन्द आउछ कि त्यस आनन्दको अतिरिक्त आफ्नो मनको होसहवासहरू सबै पूर्ण मनोयोग हुनाले सस्पूर्ण आनन्द एकिभूत हुन्छ र साधकलाई पूर्णरूपमा परितृप्त गरिदिन्छ । यो स्थितिले समाधीकालमा साधकको संकल्प नै एक सजीव एवम् अनन्त शक्तिशाली देव बन्दछ र त्यसको दिव्य झाँकी दृष्य जगतबाट भन्दा धेरै स्पष्ट हुन्छ । आँखाहरूको दोष र चंचलताबाट कुनै वस्तु हामीलाई धमिलो देखाई दिए पनि त्यसको एक-एक कण देखिदैन तर समाधि अवस्थामा परिपूर्ण दिव्य इन्द्रियहरू र चित्त बृत्तहरूको एकीकरण जुन संकल्पमा हुन्छ त्यस संकल्पले सबै प्रकारको मुर्तिमान एवम् सकृय परिलक्षित हुन्छ । जो कोहीलाई जब इश्वरको कृर्तिमान साक्षात्कार हुन्छ तब समाधि अवस्थामा उस्को संकल्प नै मुर्तिमान भएको हुन्छ ।

भावावेशमा क्षणीक समाधि हुन्छ । भूत, प्रेत, आवेश, देव, उन्माद, हर्ष, शोकको मुर्धा, नाच गानमा मस्त हुनु आवेशमा आफ्नो या अरूको हत्या हुनु आदि भयंकर कार्य गर्नु, क्रोधको व्यतिरेक (अमिलो गुणको), विछोडिएकासँग भेट हुनको प्रेमावेश, किर्तनको समय भाव विह्वलता आँसु बहाउँनु, कराउँनु, चिच्याउँनु, अर्तनाद करूण क्रन्दन, हुकहुक हुनुमा आधा समाधि भएका हुन्छन् । संकल्पमा भावनामा आवेशको जत्ति मात्रा धेरै हुन्छ त्यत्ति गहिरो समाधि हुन थाल्दछ र त्यसको फल पनि सुख या दुःखको रूपमा त्यत्ति नै धेरै हुन्छन् । भयको व्यतिरेक या आवेश हेर्दामा डरको कारणले भावना मात्रबाट पनि मानिसको मृत्युसम्म भएको देखिएको छ । कति मानिसको फाँसी लगाउँनुभन्दा अगाडीनै मृत्यु भएको छ, उनीहरूको डरकै कारणले गर्दा नै पहिल्यै मरेका हुन् ।

आवेशको स्थितिमा अन्तरंग शक्ति र बृतिहरूको एकिकरण हुदा एउटा प्रचण्ड भावोद्वेग उत्पन्न हुन्छ यही उद्वेगलाई भिन्न-भिन्न स्थितिमा मुर्छा, उन्माद, आवेश आदि नामबाट जानिन्छ । तर जब यो दिव्य भूमिकामा आत्म तन्मयताका साथ हुन्छ तब यसलाई समाधि भनिन्छ । पूर्व समाधिमा पूर्ण तन्मयताको कारण पूर्वानन्दको अनुभव हुन्छ । सूरू-सूरूमा सपना जस्तो आंशिक समाधि हुन्छ । दैवी भावनाहरूमा एकाग्रता एवम् तन्मयता पूर्ण भावावेश जब हुन्छ तब आँखा झप्किन्छ सुस्त तान्द्रा, या मुर्छा पनि आउन थाल्दछ । माला हातबाट खस्दछन्, जप गर्दा जिब्रो रोकिन्छ । आफ्नो इष्टको झझल्को आउछ र एउटा यस्तो आनन्दको क्षणीक अनुभव हुन्छ जुन अनुभव संसारका कुनैपनि पदार्थमा हुदैन अर्थात पाईदैन । यो स्थिति आरम्भमा छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ तर बिस्तारै-बिस्तारै त्यसको बिकास भएर परिपूर्ण भएर तुरीय अवस्थातिर लाग्दछ र अन्तमा सिद्धि प्राप्त गर्दछ ।

आनन्दमय कोषको चार अंगहरू प्रधान छन् । ती हुन – नाद, बिन्दु, कला, र तुरीय । यीनै साधनाद्वारा साधक आफ्नो पंचम भूमिकालाई पार गर्दछ । गायत्रीको यो पाँचौ मुख खुल्नाले साधकहरू जब एक-एक गरी माताको पाँच मुखबाट आशिर्वाद पाउन थाल्दछन् तब उनीहरूलाई अरू कुनै पनि कुरा पाउनलाई बाँकी रहदैन ।

पंचकोषी साधनाको ज्ञातव्य

पछिल्ला पानाहरूमा पंचकोषी साधना अन्तर्गत योग विद्याको ती साधनाहरूलाई भनिएको छ, जुन सर्वसाधारणको लागि सरल उपायहरू हुन सक्दछन् । यो प्रकट हुन्छ कि आध्यात्मिक महातत्व गायत्री नै हो । जति पनि ज्ञान विज्ञान र योगहरू छन् ती सबै गायत्रीबाट अबिर्भूत हुन्छन् । त्यसैले त्यस्तो कुनै साधना हुन सक्दैन जुन गायत्रीको महापरिधिबाट बाहिरको होस् । संपूर्ण योग शास्त्रहरू निश्चित रूपबाट गायत्री अन्तर्गत रहेका छन् । योग साधनाहरू पनि अनेक प्रकारका छन् । यो सबै एउटै महातत्व प्राप्तिको लागि गायत्रीको नाम नै 'मुक्ति' हो र त्यसैलाई सिद्धि भन्दछन् । प्रत्येक बाटोमा छुट्टा-छुट्टै दृश्य तथा पदार्थहरू पाइन्छन् । त्यसलाई ध्यानमा राखेर मानिसहरू निर्दिष्ट स्थानमा पुग्ने लक्ष निर्धारण गर्दछन् । यसरी प्रत्येक योगको यो बिशेषता छ कि त्यस बाटोमा आ-आफ्नो ढंगको अनौठो-अनौठो अनुभवहरू हुन्छन् । भिन्न-भिन्न सिद्धिहरू एवम् अनुभूतिहरू प्राप्त हुन्छ । अन्तमा सबै पुग्दछन् एकै ठाउँमा । योग साधनाहरू अनेक प्रकारको यसैले छन् कि मनोभूमि, स्थिति, शक्ति, सुविधा, रूचि, देश, काल, पात्रको भेदबाट भिन्न-भिन्न परिस्थितिको मानिसले त्यसलाई अनुकुल रूपमा अपनाउन सक्दछन् । युग परिवर्तनको अनुसार तत्वहरूको स्थितिमा पनि अन्तर आईरहन्छ । पूर्वकालमा जलवायुमा जुन गुण थिए ति अब आएर छैनन् । जुन अहिलेको वातावरण अगाडी गएर त्यो हुदैन । सृष्टि बिस्तारै-बिस्तारै बुढी भईरहेकी छिन् । बालकमा जुन स्फुर्ति, कोमलता, चंचलता, समंग, र सुन्दरता हुन्छन् त्यो वुढोमा रहदैन । जवान मानिसले जति बोझ बालकले र बृद्धाले उठाउन सक्दैन ।

सत्ययुग सृष्टिको बालक मन हो, त्रेता जवानी हो, द्वापर अधवैस अवस्था हो भने कलियुग बुढोकाल हो । पंचतत्वहरूको पनि यही स्थिति हुन्छ । जब बुढेसकाल धेरै लाग्दछ तब सृष्टिको प्रलय हुन्छ । फेरी त्यसको नयाँ जन्म हुन्छ । सत्ययुगको बालक पंचतत्वमा प्राणीको शरीर पनि त्यस्तै थियो । खाद्य पदार्थ तथा जलवायुमा पनि त्यस्तै बिशेषताहरू थिए । मानसिक चेतना, इन्द्रिय लालसा, आहार-बिहार, आयु एवम् शरीरको ढाँचाको गर्मी तथा बायुको पनि युग प्रभावबाट धेरै संबन्ध हुन्छ । भूगर्भ विज्ञानको अन्वेषकहरूले हजार वर्ष अगाडीको केही पुराना यस्ता जीव जन्तुहरूको प्रमाण पाएका छन् जुन वर्तमान जीवहरूको अपेक्षा कैयौ भिन्न आकृति र कैयौ गुना ठुला थिए । त्यस्ता मानिसहरूको हाडखोर पाइएका छन् जुन वर्तमान जीवहरूको अपेक्षा कैयो भिन्न आकृति र आफ्नो वर्तमान वंशजहरूको अपेक्षा पाँच गुनादेखि लिएर सैतीस गुनासम्म ठुलो थियो । यस्तो प्रमाणहरू पाईसकिएको छ । जसरी सुर्यकालमा अग्नि तत्व प्रधान शरीरको प्राणी हुन्छन् त्यसरी नै सत्ययुगमा आकाश तत्व प्रधान यस पृथ्वीमा हुनाले त्यस समय त्यसै तत्वका प्राणी यस पृथ्वीमा थिए । त्यसैले आकाशमा बिना पंखा प्वाखको उड्न पनि सरल थियो । हनुमानले बिना प्वाखको छलाङ्ग मारेर समुन्द्रलाई पार गरेका थिए । त्रेतामा यस्तो गर्नु केहि मानिसहरूलाई मात्र संभव रहेको थियो । त्यसैले हनुमानजीलाई बिशेष महत्व मिल्यो । सत्य युगमा यो एउटा साधारण कुरा थियो ।

पूर्व युगहरूको स्थितिको बारेमा केही परिचय हामीलाई यसैले दिनु परेको छ कि पाठक र साधकले यो थाहाँ पाउन् कि जुन योग साधना सत्ययुगको मानिसको लागि अत्यन्त सरल र स्वभाविक थियो ति अहिले आएर हुन सक्दैनन् । जुन सिद्धिहरू पहिलेको समयमा थोरै साधनाबाट पाईन्थे ती अव असंभव छन् । पार्वतीले शीबलाई प्राप्त गर्नको लागि कत्ति लामो समयसम्म चित्त कष्ट साध्य तप गरेकी थिईन त्यस्तो आजको स्थितिमा कसैको लागि पनि संभव छैन । संभव यसैले छैन कि मानिसको पूर्ण आयु नै अहिले सय बर्ष मात्रको छ । पृथ्वी तत्वको प्रधानता हुनाले शरीरमा जड्ताको अर्थ धेरै भएका छन् । कुनै समयमा शरीरमा पापको भाग छ वा छैन भन्ने

परीक्षा आगोमा जलाएर अग्नि परीक्षा गरिन्थे जस्तो आजकल सुनलाई पोलेर गरिन्छ । सीताजीले हाँसी हाँसी त्यस प्रकारको अग्नि परीक्षा दिनुभएको थियो र उहाँको शरीरलाई आगोले अलिकति पनि जलाएको थिएन । तर आज त परम साध्वीको शरीर पनि आगोबाट जल्न छुट्ने कुरै हुदैन । कलियुगमा सती प्रथालाई यसैले निषेध छ कि पतिको चितामा जल्नाले आज कुनै पनि स्त्रीहरू पिडित भईरहन सक्दैनन् । त्यसैले पहिलेको सतीहरूको भाँति उस्ले पतिलाई शान्ति दिनु त परै जावस उल्टै आफ्नो अर्तनादबाट पतिको आत्मालाई अत्यन्त दुःख र नारकिय व्यथामा डुबाउदछन् । भन्नुको तात्पर्य केवल यत्ति मात्र हो कि युगको स्थिति अनुसार योग साधनाको तरिका र परिणाम बदलिन्छ । त्यसैले साधनाक्रमको व्यबस्था र बिधि बिधानमा पनि अन्तर पर्दछ । यस युगको तत्वबेत्ताहरू आफ्नो सुक्ष्म दृष्टिबाट अन्वेषण गरेर यो निश्चय गर्दछन् कि आजको स्थितिमा कुन साधना आवश्यक हो र कुन प्रकृतिको, कुन मनोभूमिको साधकले कुन साधनलाई ठीकसँग गर्न सक्ला ? यो निर्णय ठीक नभएमा यस योग साधनाबाट कैयौ पटक त लाभको बदला हानी भएको पाईन्छ । यस्ता अनेक दुर्घटनाहरू हामीले हाम्रो आफ्नै आँखाको अगाडी भएको देखेका छौ । प्राणलाई ब्रह्माण्डमा पुऱ्याएर फर्काउने कृयाबाट अनजानको कारण एउटा साधकको आधा घण्टामा नै मृत्यु भएको थियो । एउटा सज्जनले कुण्डलिनी जागरणको सिलसिलामा पक्षघात भयो, कुण्डलिनीको कुर्म मेरू अलिकति बिचलित भएको थियो कि पिंगलामा कृकल प्राण प्रवेश गर्न लागे फलस्वरूप बायु कुपिन भयो र लकवा गरेर उस्को हात-खुट्टा काम्ने भए । गायत्रीको साधना गर्दै प्राणकोषको 'हिंस्रा' लाई एक सज्जनले लगाईरहेका थिए । कुनै अरूमा घात चलाउने उन्को इच्छा थियो तर हिंस्रा जाग्रत हुन सकेन र मूलबाट उन्को बायाँ भागमा रहने तिर्थक अणु फुट्न गयो र उस्को नाक र मुखबाट रगतको धारा बग्न थाल्यो । तीन किलोग्राम रगत बग्नाले उन्को मालिकको मिनेट भर मै मृत्यु भैहाल्यो । दृढ योगको हामी धेरै चर्चा सुन्दछौ किनकी नजिक बितेका भूतकालमा कलियुगको सुरूवातमा एक्रदम कृयाशील थियो । नागार्जुन हठयोगलाई पूर्ण सिद्ध गरेका थिए । नाथ संप्रदायका आचार्य गोरखनाथ र मत्छेन्द्रनाथ पूर्ण हठयोगी थिए । बौद्धकालमा महायान-वज्रयान आदिको प्रचलन थियो तर अहिले हठयोगको जमाना बितिसकेको छ । स्वस्थ हठयोगी जही कही एक आध मात्र देखिन्छन् । आजकल षटकर्म, नेती, घोती, वस्ती, योली (न्याउली) बज्रोनी कपाल जस्तो गरेर कति साधकलाई हामीले पेटको रोगी भएको देख्दछौ । नाकबाट नेती गर्दा एक सज्जनले आफ्नो आँखा गुमाउनु पऱ्यो । मुखबाट कपडा निलेर पेट सफागर्ने कृयाबाट एकजना संग्रहिणी रोगबाट ग्रस्त भए र त्यस्बाट छुटकारा पाउन नै सकेनन् । बज्रोली कृया साधना गर्नेहरू बहुधा बहुमूत्र र मृगौला सुजनबाट ग्रस्त हुन्छन् । कारण यो हो कि साधकको यथा शक्तिलाई न बुझी उस्को प्रकृतिको बिपरित साधनामा लगाउदा त्यसवाट हितको सट्टा अहित नै हुन्छ । कति साधक यत्ति दुस्साहसी, अहंकारी र जल्दबाजी हुन्छन् कि बिना आयुक्त पथप्रदर्शकको सल्लाह लिएर आफ्नै मर्जीबाट कतै पढी सुनी मनभानी लाभहरूको कल्पना गर्दछन् कि मनमानी व्यवस्थाद्वारा साधना गर्दछन् । यसबाट उनिहरूलाई लाभ होईन बरू धेरै ठुलो हानी व्यहोर्नु पर्दछ । त्यसैकारण योगी मार्गमा गुरू हुनु एकदम आवश्यक छ ।

यस पुस्तकमा पंचकोष साधनाको चर्चा गर्दा गायत्री योगको उल्लेख गरेका छौ । त्यसमा कुनै योग कृयाहरूको विकल्पको चर्चासम्म गरेको छैन । यद्यपि तिनिहरू पनि यही पाँच तत्व अन्तर्गत छन् । कारण यो हो कि जुन साधना द्वापर, त्रेता, र सत्ययुगमा उचित थिए जुन आकाश, अग्नि, वायु एवम् जल प्रधान शरीर भएकोले सजिलैसँग गर्न सक्दथे । त्यसको चर्चा यो सर्व साधारणको लागि लेखिएको पुस्तकमा अनावश्यक मात्र होईन त्यसको उल्लेख अनुचित नै हुन्थ्यो । किनकी संभव छ कुनै व्यक्ति त्यस आधारमा साधना गर्न थालुन् । जसबाट उनिहरूलाई लाभ त केहि पनि

पाउँदैनन् बरू उल्टै समयको अपव्यय, निराशा, अश्रद्धा, अरूचि एवम् कुनै हानी हुने भय लागिरहन्छ । त्यसैले यहाँ त्यस्ता साधनाहरूको चर्चा गरिएको छ जुन आजको स्थितिमा उपर्युक्त हुन सक्दछ ।

जुन साधनाहरूको वर्णन गरिएको छ त्यसको संबन्धमा यो भन्न सकिन्छ कि छोटकरी रूपमा लेखिएका छन् र त्यसको पुरा बिधि, बिधानसमस्त नियम उपनियम उल्लेख भएको छैन । यसको कारण यो हो कि एक प्रकारको योगलाई सबैको लागि एउटै बिधि व्यवस्था हुन सक्दैन । नादयोगलाई सबैले एउटै बिधिबाट साध्न सक्दैनन् । गरम प्रकृति भएकालाई अस्थिर चंचल र अनेक ध्वनीहरू भएको नाद सुनाई दिन्छ । यसको बिपरित जसको प्रकृति शीत प्रधान छ उनिहरूको अनाहत नाद धेरैभन्दा धेरै बिस्तारै तथा रूकि रूकि सुनाईदिन्छ । उस्को दिव्य कर्णेन्द्रियलाई उष्णता प्रधान साधनबाट उत्तेजित गरेर त्यसको लागि योग्य बनाउनु पर्दछ । जसबाट नाद राम्ररी खुल्दछ । जसरी शीत र उष्ण प्रकृतिका दुइ भेद माथी भनिएको छ त्यस्ता अरू पनि अनेक भेद उपभेदहरू छन् जसको कारणले एक साधनाको लागि अनेक प्रकारको नियम उपनियम बनाउनु पर्दछ । यस्तो स्थितिमा यो संभव छैन कि सबै प्रकारको प्रकृति भएको मानिसको परिस्थिति भेदको कारण गरिने सबै बिधानहरूको एउटा पुस्तक नै तयार हुन सक्दछ ।

चिकित्सा शास्त्रमा निदान, निघण्ड, तथा औषधीको बिस्तृत उल्लेख भएको पाईन्छ । यही कुरा योग साधनाको बारेमा पनि रोग र रोगीहरूको सबै परिस्थितिको अनुसार समस्त चिकित्सा बिधिको वर्णन हुनुपर्दछ । यदि कुनै एउटा साधनाको संबन्धमा पनि साधक भेदपूर्वक त्यसको अन्तरलाई लेखियो भने एउटा ठुलो ग्रन्थ नै बन्न सक्छ । फेरी पनि यस्ता ग्रन्थहरू अधुरा नै हुन्छन् किनभने गायत्रीको पंचमुखी साधनाको जुन साधनाहरू यस पुस्तकमा लेखिएका छन् त्यो मोटा-मोटी रूपमा राम्ररी बुझेर नै लेखिएको छ तैपनि त्यसमा अपूर्णता रहन्छ । यो आवशक छैन की पंचकोष अन्तर्गत आउने सबै साधनाहरूले गर्दा पनि जीवन उद्देश्य प्राप्त हुन्छ । जसरी साधकको जुन कोषमा वर्तमान स्थिति छ त्यो त्यही कोषको सिमामा भनिएको साधना गरेर आफ्नो बन्धन खोल्न सक्दछन् । यस पुस्तकमा चौबीस भन्दा धेरै साधनहरू उल्लेख भएको छ । यसको अतिरिक्त अनेक अरू साधनाहरू पनि छन् जसले मानिसको छोटो जीवनमा ती सबैलाई गर्न सक्दैनन र ती सबै साधनाहरूलाई गर्न पनि आवश्यक छैन ।

आयुर्वेदमा हजारौ औषधीको वर्णन पाईन्छ । ती सबै औषधिले रोगलाई हटाएर स्वस्थ हुने एउटै उद्देश्यको लागि भनिएको छ त्यैपनि कसैलाई यस्तो गर्दैन कि जति पनि औषधीहरूको वर्णन छ ती सबैलाई सबैले सेवन गर्न सकुन् । बुद्धिमान मानिसले हेर्दछ कि रोगीको कुन रोग हो, त्यसको आयु र स्थिति के कस्ता छन् र कस्तो प्रकृतिको छ ? तबमात्र यो निर्णय गरिन्छ कि कुन औषधी कति अनुपातमा दिनुपर्दछ । कहिले त अलिअलि गरि धेरै औषधीहरूको मिश्रण गरेर दिइन्छ । साधनाको संबन्धमा पनि यहि कुरा हुन्छ । आफ्नो मनोभूमि अनुसार साधनालाई छनौट गर्न आवश्यक छ । जुन मानिस सबैलाई एउटै छडीले हाक्दछ अर्थात सबैलाई एकै तुलोमा तौलन्छन् भने त्यो उनिहरूले ठुलो भूल गर्दछन् किनकि रोगीले आफुले आफैलाई औषधी गर्न सक्दैन । कुनै बैद्य या डाक्टर बिरामी भएमा पनि उस्ले अन्य चिकित्सकबाट आफ्नो उपचार गराउछ । कारण यो हो कि आफुले आफैलाई जान्न बडो कठिन हुन्छ । अक्सर मानिसहरू अरूको निन्दा गरिरहन्छन् तर आफ्नो गल्तिहरू भने भन्न र देख्न सक्दैनन । हामी अर्काको आँखालाई त देख्न सक्छौ तर आफुले आफ्नो आँखा आफै देख्न सक्दैनौ । आफ्नो आँखाको बारेमा जान्न परेमा अरूबाट जानकारी लिनुपर्दछ या ऐनाको सहायता लिनुपर्दछ । यही कुरा आफ्नो मनोभूमिलाई परख गर्न र त्यस्तै त्यसको उपचार खोज्नु पनि हो । यसमा कुनै अर्को अनुभवि व्यक्तिको सहायता

आवश्यक पर्दछ । यस आवश्यक सहायताको सुव्यबस्थाको नाम गुरूको वरण हो । राम्रो पथप्रदर्शन पाउनु नै आधा सफलता पाउनु हो ।

यस पुस्तकमा भनिएका साधनाहरूलाई गर्ने सबैलाई अधिकार छ । स्त्री, पुरूष, बालक, बृद्धका स्थिति भेदबाट साधना बिधिहरूमा अन्तर हुन्छन् । तर यस्तो कुनै प्रतिवन्ध छैन कि गायत्री साधनाबाट अमुक या फलानो वर्गलाई बञ्चित राखियोस् । माताको सबै पुत्र-पुत्री समान हुन् । गायत्री मातालाई सबै छोरा-छोरी प्रति समान ममता छ । सबैलाई समान माया गर्दछिन् र सबैलाई आफ्नो स्नेह दुग्धपान गराउदछिन् । कुनैपनि माताले छोरालाई आफ्नै दुध र छोरीलाई घृणा या गाली दिन्नन् । यस्तो दुर्व्यबहार कुनै मानिसमा तथा पशु-पंक्षीहरूमा समेत भएको पाईंदैन भने परम दिव्य सत्ताले के यस्तो पक्षपात भेदभाव गर्लान, यसको कल्पना पनि गर्नु हुदैन । पूर्वकालमा अनेक ब्रह्मबादिनी, परमयोगीनी स्त्रीहरू भएको बर्णनहरू पाईन्छ । वेदान्त कार्यमा सदैब पुरूषहरूको बामांग भएर समान रूपमा भाग लिन्थे । माताको सबै पुत्रहरूले बिना कुनै भेदभाव उहाँको उपासना गर्न सक्दछन् र प्रसन्नतापूर्वक त्यसको स्नेह एवम् आशिर्वाद पाउन सक्दन् ।

आधुनिक परिस्थितिमा जुन साधना साध्न सकिन्छ, त्यसलाई अपनाउन उचित हुन्छ । अब पूर्व समयको सत्ययुग आदि युगहरूको जस्तो स्थिति छैन त्यसैले त्यस्तो योग साधना पनि हुन सक्दैनन् र साधनहरूको अप्रयाप्तताको फलस्वरूप त्यस्ता सिद्धिहरू पनि पाउन सम्भव छैन् जस्तो त्यस युगमा प्राप्त हुन्थ्यो । अणिमा, लघिमा, महिमा आदि जुन सिद्धिहरूको योग ग्रन्थहरूमा वर्णन भएका छन् ति पूर्व समयको लागि मात्र हुन् । शरीरलाई अत्यन्त सानो बनाउने, अत्यन्त ठुलो बनाउने, अदृष्य हुने, शरीर बदल्ने, आकाशमा उड्ने, पानीमा हिड्ने जस्ता शरीर संबन्धि सिद्धिहरू आकाश तत्व प्रधान शरीर र युग अर्थात अर्के युगमा हुन्थे । त्रेतामा बिना मन्त्रको आत्मिक शक्तिबाट ती सबै कामहरू हुन्थे जुन आज वैज्ञानिक यन्त्रद्वारा हुन्छ । बिमान, रेडियो, बिद्युत, दुरदर्शन, दुरश्रवण, अत्यन्त भारीहरू उठाउँनु जस्ता कामहरूमा आजकल वैज्ञानिक यन्त्रहरूको आवश्यकता हुन्छ तर त्रेतामा यो सबै कार्य मन्त्र तथा प्राणशक्तिबाट हुन्थे । रावण, कुम्भकर्ण, मेघनाद, हनुमान, नल नील आदि चरित्र पढ्नाले थाहाँ हुन्छ कि उनिहरू प्रकृतिको त्यस विज्ञानभूत सुक्ष्म शक्तिहरूबाट मनमा लागेको काम लिन्थे । जति आज बहुमूल्य यन्त्रहरूद्वारा धेरै-थोरै उपयोग हुन सकेका छन् । महाभारतमा दिव्यास्त्र आदि शस्त्रहरूको बर्णन पाईन्छ । शव्दभेदी बाण, अग्निअस्त्र, वरूणअस्त्र, वायुअस्त्र, सम्मोहनअस्त्र, सुदर्शन-चक्र अदिको प्रयोग त्यस युद्धमा भएको थियो । त्यसकालमा मानिस र पशु-पंक्षीमा समेत बिचार आदान-प्रदान हुन संभव थियो । पशु-पंक्षी र मानिसको बाणीमा उच्चारणको मात्र अन्तर थियो तर दुबैको शरीरमा अग्नि तत्व तथा जल तत्वको सुक्ष्मता प्रयाप्त मात्रामा हुनाले एक आर्कोको बिचारसँग आफ्ना बिचार राम्ररी आदान-प्रदान गर्दथे । त्रेता तथा द्वापरमा त्यस्ता अनेक कथाहरू उपलब्ध छन् जसमा मानिसले पशु-पंक्षीसँग राम्रोसँग बार्तालाप भएको बिस्तृत उल्लेख भएका छन् ।

यस युगमा प्रकृतिको अन्तराल पहिलेको जस्तो सुक्ष्म छैन, सृष्टिको बालकपन समाप्त भइसकेको छ र बृद्ध अवस्था आइरहेको छ । अहिले जल तत्व र पृथ्वी तत्वको मिश्रित संधी चलिरहेको छ । जल तत्व घट्दै गइरहेको छ । जन र प्रेरणा शक्ति अहिले पनि प्रयाप्त छन् । यसै मनोबलद्वारा उनिहरू आफ्नो र अर्काको पनि धेरै हित गर्न सक्दछन् । यस युगमा बुद्ध, महात्मा गान्धी, कार्ल मार्क्स आदि महापुरूषहरूले आफ्नो प्रचण्ड प्रेरणा शक्तिबाट संसारलाई धेरै हदसम्म प्रभावित गरेका छन् । मेस्मेरिज्म मनोबल कै एउटा खेल हो । अरूलाई आफ्नो बिचार दिनु उस्को बिचार जान्नु या कसैको बिचारलाई परिवर्तन गर्नु नै यो मनोबलको सिद्धिहरू हुन् । कति साना तिना

सिद्धिहरू अहिले पनि हुन सक्दछ जसको बर्णन यस पुस्तकमा जहाँ-तहाँ भएको छ । कति सिद्धपुरूष कहिलेकाही यस्ता पनि पाइन्छन् जस्लाई पूर्वयुगको समयको जस्तै सिद्धिहरू प्राप्त भएको छ तर अहिले त्यस्ता व्यक्तिको संख्या छैनको बराबर छ । जल तत्व घटीरहेको छ । त्यसैले आध्यात्मिक पुरूषले प्रयत्न गरेर मनोबल नै संपादित गर्न सक्दछ । बिस्तारै-बिस्तारै यो क्रम पनि कम भएर जान्छ र जब पृथ्वी तत्वको जड्ता व्यापक हुन्छ तब केवल शरीर बल नै मानिसहरूको बिशेषता रहन्छ । अगाडी गएर जो शारीरिक दृष्टिबाट शक्तिशाली हुन्छन् । उस्लाई तत्काल सिद्ध पुरूष मानिन्छन् ।

कैयौ व्यक्ति योग साधनाद्वारा यस्तो चमत्कार प्राप्त गर्ने ताकमा हुन्छन् कि मानिसलाई आश्चर्यमा पारेर उनिहरू माथी आफ्नो महत्वको छाप राख्न सकोस् । यस्तै वाहवाहमा यताउति घुम्दछन् र धुर्तहरूको चंगुलमा फसेर आफ्नो धेरै समय र धन समेत बर्बाद गर्दछन् । हामी स्वयम्ले पनि चमत्कारी सिद्धिको खोजमा जीवनको ठूलो समय लगाएका छौ । एक दुइ अज्ञात रहेका महापुरूषहरूको अतिरिक्त मलाई अरू सबैजसो चमत्कारी मानिसहरू धुर्त नै लाग्यो । पाठकहरूमा मेरो सल्लाह यो छ कि चमत्कारी बन्ने कृडामा नअल्मलिनु किनकी पहिले त वर्तमान युग नै यस्तो सिद्धिहरूको लागि अनुकुल छैन फेरी पनि कदाचित धेरै परिश्रम मेहनतबाट केही भए पनि बहुमुल्य परिश्रमको तुलनामा यो सिद्धि अत्यन्त तुच्छ हुन्छ र बाजिगरले कस्ता कस्ता अद्भुत खेलहरू देखाउछन्, सरकसवालाले मानिसलाई हैरानी कसरत देखाउछ तर यसले उनिहरूले क्षणिक कौतुहल र मनोरंजन खेल सिवाय अरू केही गर्न सक्दैनन् । यी सबै बच्चाहरूको कुरा जस्ता हुन् । यसतर्फ कुनै पनि बुद्धिमान प्रबृत्त हुन सक्दैनन् ।

गायत्री पंचमुखी योग साधनाको वर्णन यस कितावमा भएको छ । यस साधनाबाट साधकको अन्तचेतनाको आबिष्कार हुन्छ । मन र शरीरका बिकार हट्दछन् । इच्छा, रूचि, भावना, आकांक्षा, बुद्धि, बिबेक, गुण, स्वभाव, बिचारधारा, कार्य प्रणाली आदिमा यस्तो पनि अद्भुत सत्गुणी परिवर्तन हुन्छ जसको कारण जीवनको सबै दिशाहरू आनन्दले परिपूर्ण हुन्छन् । उसलाई स्वास्थ, धन, विद्या, चतुराई एवम् सहयोगको कुनै कमि रहदैन । यस्तो वस्तुलाई पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध गरेर ती सम्मान, किर्ति, प्रेम एवम् शान्तिको साथ जीवन यापन गर्दछन् । यसको अतिरिक्त आन्तरिक जीवन, आत्मकल्याणको अमुल्य सिद्धिहरू पाईन्छ । यसको तुलनामा सबै चमत्कार, कौतुहल, आश्चर्यजनक काम मिलेर तराजुको पासंगको बराबर पनि महत्व राख्दैन । गायत्री उपासकलाई पंचमुखी माताको उपासना श्रद्धापूर्वक गरून्, तब उनिहरूलाई आशाजनक लाभ हुन्छ । चमत्कारी बाबा भलै उसलाई किन नभनुन तर गृहस्थी भएर उनिहरू आफैमा यस्तो परिवर्तन पाउछन् जुन अनेक चमत्कारहरूको तुलनामा उनिहरूको लागि धेरै मङ्गलमय हुन्छ । *"सद्बुद्धि"* मानव जीवनको सबैभन्दा ठुलो संपदा हो । जोसंग यो संपदा हुन्छ उस्लाई कुनै पनि बेला केही चिजको कमी हुदैन । जोसँग सद्बुद्धि छ, उनीहरूलाई वस्तुको अभाव र परिस्थितिको कठिनाईले केही पनि बिगार्न सक्दैन । गायत्री सद्बुद्धिको महामन्त्र हो । यस मन्त्रद्वारा साधकलाई त्यस दिव्य शक्तिको प्राप्ति हुन्छ जुन संसारको समस्त सौभाग्यको जननी हो ।

पंचमुखी साधनाको उद्देश्य

खुला दृष्टिले हेर्दा एउटा शरीरभीत्र जीव छ भन्ने लागदछ तर सुक्ष्म दृष्टिबाट बिचार गर्दा थाहाँ पाईन्छ कि एउटै खोल भित्र पाँच चैतन्य सक्तिहरू छन् । मानिसमा अनेक परस्पर बिरोधी तत्वहरू विद्यमान भएको देखिन्छन् । जब जुन तत्व प्रवल हुन्छ तब त्यसको आधारमा उस्ले त्यही अनुसार

पूर्ण उत्साहसाथ काम गर्दछ जस्तो कि कुनै एउटा मानिस एकदम लोभी छ, खान लगाउनमा पनि बडो कंजुसी गर्दछ, पैसालाई दातले दबाएर राख्दछ तर त्यस्तो व्यक्ति पनि आफ्नो छोरा-छोरीको बिवाह आदिमा यत्ति फिजुल खर्च गर्दछ कि धनलाई पानी सरह उंडाउछ । यही परस्पर बिरोधी कुरा एउटा व्यक्तिमा नै समय-समयमा प्रकट हुन्छ । एक समयमा कुनै व्यक्ति बडो श्रद्धालु हुन्छ, अरूसँग बडो दयालु उदार र सज्जनताको व्यबहार गर्दछ तर त्यहीबेला कुनै प्रति अनुदार एवम् दुर्जन बन्दछ कि यि दुइ प्रकारका भिन्नताहरूमा संतुलन राख्न एकदम कठिन हुन्छ । एउटै व्यक्ति धेरै संयमी र सदाचारी हुन्छ तर कहिलेकाही उसैको उस्को व्यक्तित्व प्रबल हुन्छ तब उ दुराचारमा लिप्त हुन्छ । यसरी आस्तिकता, नास्तिकता सुधारक रूढीवादी, दयालुता निष्ठुरता, सदाचार दुराचार, सत्य असत्य, लोभ त्याग, मूर्खता बुद्धिमता, निष्कपट कपटका परस्पर बिरोधीको रूपमा मानिसहरूमा बराबर देखा परिरहन्छ । त्यस बिसंगतिहरूलाई देख्दा अक्सर यस्तो अनुमान लगाईन्छ कि फलाना त वास्तवमा एक प्रकारको छ अर्को रूप त धोखा दिनको लागि बनाइएको छ । प्रायः खराबीको आधारमा मानिसको वास्तविक रूप मानिन्छ र जुन उसमा राम्रो गुणहरू हुन्छन् त्यसलाई ढोंग र स्वांग ठान्दछन् । कुनै व्यक्ति दानी पनि छ तर पनि प्रायः मानिसहरू त्यसलाई चोर मान्छन् र दान गरेर अरूलाई भ्रममा पार्ने भन्दछन् । उ ढोगिं जस्तो लाग्दछ तर वास्तवमा त्यस्तो हुदैन । कुनै पनि व्यक्तिले केवल मात्र आडम्वरको लागि आफ्नो समय, श्रम, धन आदि धेरै मात्रामा खर्च गर्न सक्दैनन् । जब कुनै दिशामा बिशेष उत्साह र श्रद्धा हुन्छ तबमात्र त्यसमा धेरै त्याग एवम् श्रम हुन संभव हुन्छ ।

कुरा त यो हो कि शरीरमा कैयौ शक्तिहरूको निवास हुन्छन् । एउटा गुडमा कैयौ बच्चाहरू साथमा रहन्छन् तर बाहिरबाट एउटा गुड मात्र देखिन्छ । सुन्तला फलमा बिभिन्न केस्राहरू हुन्छन् तर ती बाहिरबाट देखिन्नन् त्यसरी नै यस शरीरभित्र पनि कैयौ प्रकृति, स्वभाव र रूचिहरूको अलग-अलग व्यक्तित्व रहन्छ । एउटै घरमा बस्ने कति व्यक्तिहरूको प्रकृति, रूचि र कार्य प्रणालीहरू एउटै नभएर अलग-अलग हुन्छन् । त्यसरी नै मानिसको अंतरंग प्रबृत्तिहरू पनि अेनक दिशाहरूमा चल्दछन् । टाउको त एउटा हुन्छ तर त्यसमा नाक, कान, आँखा, मुख, छालाको पाँच इन्द्रियहरूले काम गर्दछन् । हात एउटा हुन्छ तर त्यस्मा पाँचवटा औंलाहरू छन्, पाँचवटा कै काम अलग-अलग हुन्छन् । बीणा त एउटा हुन्छ तर त्यसमा अनेकौ तार हुन्छन् । यी तारहरूको संतुलन भंकारबाट कति स्वर लहरी बज्दछ । हातको पाँच औंलाहरूको सम्मिलित प्रयत्नबाट कुनै काम पुरा हुन सक्दछ । टाउकोमा यदि पाँच ज्ञानेन्द्रिय जकडेर बसेको नभए टाउको मस्तकको कुनै मूल्य हुदैनथ्यो र खप्पर पनि काध जस्तै एक साधारण अंग हुन्थ्यो । विसंगतिहरूको एकिकरण नै जीवन हो । यस भिन्नताको कारण जीवनमा चेतना, कृयाशीलता, बिचारशीलता, मंथन र प्रगतिको संचार हुन्छ । सुक्ष्मदर्शी ऋषिहरूले आफ्नो योगबलबाट जाने कि मानिसको शरीरमा पाँच प्रकारको व्यक्तित्व, पाँच चेतना र पाँच तत्व विद्यमान छन् । त्यसैलाई पंचकोष भन्दछन् । शरीर पंच तत्ववाट बनेको छ । यी तत्वहरूको सुक्ष्म चेतनालाई नै पंचकोष भनिन्छ । यो पाँच पृथक-पृथक भएर पनि एउटा मूल केन्द्रमा जोडिएको छ । गायत्रीको पाँचै मुखहरूको अलंकार पनि यसै आधारमा भएका छन् । मानव प्राणीको पाँच प्रकृत्तिहरू छन् यही गायत्री माताका पाँच मुखहरू हुन् । यी पाँचमुख युक्त टाउको एउटा गर्दनमा गासिएको छ । यसको तात्पर्य यो हो कि पाँचै कोष एउटा आत्मासँग संवन्धित छ ।

महाभारतको आध्यात्मिक गुढ रहस्य अनुसार पाँच पाण्डव शरीरको पंचकोष हो । पाँचैको एउटै स्त्री द्रौपदी हुन्, पाँच कोषहरूको केन्द्रशक्ति आत्मा हो । पाँच पाण्डवहरू अलग-अलग प्रकृतिका छन् त्यस्तै पाँचै कोषहरूको पनि अलग-अलग प्रबृत्ति छन् । यस पृथकतालाई जब एकरूपतामा संतुलित अवस्थामा ढालिन्छ तब त्यसको शक्ति अजेय हुन्छ । पाँचै पाण्डवहरूको एक पत्नी, एक

निष्टा, एक श्रद्धा, एक आकांक्षा हुन्छन् तब त्यसको रथ हाक्नको लागि स्वयं भगवानलाई आउँनुपर्दछ र अन्तमा उसैलाइ विजयश्री मिल्दछ ।

पंचकोषलाई मानिसको पंचधा प्रकृति भन्दछन् । शरीरभ्यास, गुण, बिचार, अनुभव र सत् । यी पाँच चेतनालाई अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय कोष भनिन्छ । यही नै गायत्री माताको पाँच मुख पनि भनिन्छ ।

साधारणतः यी पाँचैमा एकरूपता हुदैन । कुनै कतै जान्छन् त कुनै कता । स्वास्थ, योग्यता, बुद्धि, रूचि र लक्षणमा एकता नभएको कारण मानिसले यस्तो बिलक्षण कार्य गर्दछ जसले उस्लाई कुनै एक दिशामा हिड्न दिदैन जस्तो कुनै रथमा पाँच घोडाहरू जोतिएका छन् भने तिनिहरूलाई आफ्ना इच्छानुसार इच्छित दिशामा रथ तान्न लगाउनु पर्दछ, अन्यथा त्यस रथको दुर्दशा हुन्छ । किनकि त्यो रथमा घोडाहरू आफ्नै ढंगले हिडेमा एक फर्लाङ्ग पूर्व गए कहिले उत्तर जाला, कुनै घोडा पश्चिम कुनै दक्षिण लाग्लान । यसरी रथ कुनै निश्चित लक्षमा पूग्न सक्दैन । घोडाहरूको शक्ति पनि खेरजान्छ । एकले अर्कोको प्रयत्न बिफल गर्नमा शक्ति खर्च हुन्छ र व्यर्थमा परिश्रम मात्र खेर जान्छ । यदि समुचित घोडाहरूलाई एउटा निर्देशित दिशामा चलाउन सकेमा सबैको शक्तिहरू मिलेर एउटा शक्ति बनेर बडो तेजीसँग त्यो रथ निर्दिष्ट स्थानमा पुग्दछ । बिणाका तारहरू छरिएका भए त्यसलाई बजाउँदा प्रयोजन सिद्ध हुदैन तर यदि तिनिहरू एकबद्ध भएमा निर्धारित लहरीमा त्यसलाई बजाएर हृदय प्रफुल्लित गर्ने मधुर संगित उत्पन्न हुन्छ । जीवनमा परस्पर विरोधी इच्छा, आकांक्षा र मान्यताहरू यसरी कृयाशील हुन्छन् जस्बाट प्रतित हुन्छ कि एउटै शरीरमा पाँच मानिस बसेका छन् र पाँचैजनाले आ-आफ्नै मर्जि (हुकुम) चलाईरहेका छन् । जब जसको चल्दछ तब आफ्नो डम्फुमा आफ्ना राग अलाप्दछन् । आध्यात्मिक विद्याको ज्ञाताहरूले यस पृथक र बिसंगतिहरूलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्नु, एक सुत्रबाट संबन्धित गर्नको लागि पंचकोषलाई पंचमुखी गायत्री साधनाको संबिधान प्रस्तुत गरेका छन् । गायत्रीको चित्रमा पाँच मुख देखाईएको छ । यी पाँचको दिशा, आकृति र चेष्टाहरू हेर्दामा अलग-अलग लाग्दछ तर ती सबै एउटै केन्द्रसँग संबन्धित भएको कारण एकस्वरता धारण गरेको हुन्छ । यही आदर्श गायत्री साधकको हुनुपर्दछ । उस्को दिनचर्या, श्रमशीलता, योग्यता, बिचारधारा, अभिरूची एवम् आकांक्षा एउटै लक्षमा निर्धारित गर्नुपर्दछ । पाण्डवहरू पाँच भए पनि एक थिए । एउटै पाण्डव शव्द भन्नाले युधिष्ठिर, भिम, अर्जुन, नकुल र सहदेव पाँचैको बोध हुन्छ । यस्तै हाम्रो शरीरको भित्र रहनु पर्दछ ।

यो कुरा डाक्टरहरूलाई राम्रोसँग थाहाँ हुन्छ कि रगतमा बिजातिय पदार्थहरूको प्रबेश भयो भने अनेक किसिमको रोग लाग्न सक्दछ । ओझा, झाक्री, धामीलाई थाहाँ हुन्छ कि भूतको प्रबेश भएमा एउटा शरीरमा दुई सत्ताको प्रवेश हुन्छ र मानिस रोगी या उन्मादग्रस्त हुन्छ । घरमा बिपरित बुद्धि भएकी बुहारी आएमा परिवारमा धेरै क्लेष र कलह उत्पन्न हुन्छ । जबसम्म परस्पर बिरोधी तत्वले मनोभूमिमा कार्य गरिरहन्छन्, त्यसको दिशा फरक-फरक हुन्छ र तबसम्म कुनै व्यक्ति चैनले बस्न सक्दैन उस्को अन्तःस्थलमा घोर अशान्ति भैरहन्छ । बिशेष गरि मानिस यस अशान्तिमा ग्रसित हुन्छन् र प्रयाप्त साधन संपन्न भएर पनि यस्तो अमुल्य सौभाग्यबाट केही लाभ लिन सक्दैनन् । आन्तरिक बिरोधबाट उत्पन्न भएका गुत्थिहरू पनि उनिहरूको लागि एक समस्या बन्दछ र मृत्यु पर्यन्त समाधान गर्न सकिदैन ।

गायत्रीको पंचमुखी साधनाको उद्देश्य आन्तिरिक बिरोधहरू हटाएर त्यस्मा समस्वरताको स्थापना गर्नु हो । अन्तमा सत्-असत्को दोमन, देवासुर संग्राम, राम रावण युद्ध तथा महाभारत युद्ध भइरहन्छ । यो कलह तब शान्त हुन्छ जब एक पक्ष अशक्त हुन्छन् । असुरको असत्को पक्ष लिएर

यदि सत्‌लाई पूर्णतया कुचल्ने प्रयत्न गरियो भने त्यो संभव पनि हुदैन । किनकी असुरता स्वयम् एक बिपत्ति भएको कारण आपसे आप अनेक संकट उत्पन्न गरिरहन्छ । अर्को सत्‌को स्थिति आत्मामा यत्तिको सुदृढ छ कि त्यसलाई पूर्णतया नाश गर्न सकिदैन र संभव पनि छैन । त्यसैले आन्तरिक संघर्षको सम्पत्तिको एउटै उपाय छ – सत्‌को समर्थन एवम् पोषण गरेर त्यसलाई यत्ति प्रवल बनाइयोस् कि असत्‌लाई सत्‌सँग संघर्ष गर्न साहसै नहोस् । लडाकु बोका जब आफ्नो अगाडी सिंहलाई देख्दछ तब उस्को लड्ने हिम्मत नै हुदैन त्यस्तै गायत्री तत्व तबसम्म प्रवल हुन्छ जबसम्म दैवी तत्व कमजोर हुदैन । जब साधनाद्वारा सत् गुणलाई प्रयाप्त मात्रामा बढाइन्छ तब फेरी असुरताले आफ्नो हतियार समर्पण गर्दछ र शान्ति स्थापित भईहाल्दछ ।

पंचकोषको बारेमा जुन साधना अगाडीका पानाहरूमा उल्लेख भईसकेका छन् । मानिसको पाँच महाशक्तिले बिनाशकारी मार्गमा जान रोक्दछ, त्यसलाई नियन्त्रणमा लिएर उपयोगी दिशामा उन्मुख गराउछ । सरकसवालाले खुंखार र डरलाग्दो सिंह, चितुवा आदि जनावरहरूलाई समेत जंगलबाट समातेर ल्याई त्यसलाई यसरी साध्दछन् कि ति जनावरहरूबाट नोक्सान पुऱ्याउन त टाढाको कुरा उल्टो त्यस जनावरहरूबाट यथेष्ट धन तथा ऐश पाउदछन् । पाँच कोष पाँच सिंह हुन् । यसलाई सघाउन सरकसवालाको जस्तै गायत्री साधकहरूलाई पनि अटुट साहस, अविचल, धैर्य एवम् सत् प्रयत्नशीलतालाई अपनाउँनु पर्दछ । यस साधनाको आरंभमा धेरै कठिनाई र निराशहरू हुन्छन्, तर शनैः शनैः सफलता मिल्न थाल्दछ र गायत्री साधक जब यी पाँचवटा सिंहलाई बशमा गर्दछन् तब उसलाई अनन्त ऐश्वर्य र अक्षय किर्तिको लाभ हुन्छ । सरकसको सिंहहरूको अपेक्षा यी आत्मिक सिंहको महत्व अनेक गुना बढी छ । त्यसैले त्यसको साधिनुले सरकसवालाको अपेक्षा लाभ पनि असंख्य गुना धेरै हुन्छ । कायरहरू यस साधनाको कल्पना मात्रबाट पनि डराउँछन् तर वीरहरूको लागि त आपत्तिबाट भरिएको परम पुरूषार्थ प्राप्त गर्नु धेरै परमानन्ददायक हुन्छ । कोषहरू असंतुलित अबिकसित तथा अनियंत्रित रहनाले मानवको अन्तःकरणमा बिषम स्थिति रहन्छ । त्यसमा परस्पर बिरोधी बिचार समाप्त भएर एक सुव्यबस्थित गतिशीलताको अबिर्भाव हुन्छ । यो व्यबस्थित गतिशीलता जुन दिशामा हिड्छ त्यसै दिशामा सफलतै सफलता पाइन्छ ।

योग साधनाको सबभन्दा ठूलो लाभ मानसिक स्थितिको परिमार्जित हो । परिमार्जित मनोभूमि एउटा कल्पबृक्ष हो जसको कारण ती सबै वस्तुहरू प्राप्त हुन्छन् । जुन मानव जीवनको लागि उपर्यक्त आवश्यक, लाभदायक, एवम् आनन्दबर्द्धक छ । पाँच व्यक्तिहरूलाई एउटै व्यक्तित्वबाट सुसंयुक्त गरिदिनु एक यस्तो महत्वपूर्ण कार्य हो जसद्वारा आफ्नो शक्ति पाँच गुना बढी हुन्छ । किनकी यो केन्द्रिकरण सतोगुणीको आधारमा गरिन्छ । त्यसैले सात्विक आत्मबलको प्रचण्ड अभिबृद्धिबाट पंचमुखी गायत्री साधनाको साधक महामानब, महापुरूष, महाआत्मबल बन्दछ । चुडिएको चंगाजस्तो त सबै बांच्दछन् । आहार, निन्द्रा, भय, मैथुनको तुच्छ कृयाहरूमा संलग्न रहेर मर्नु कुनै ठुलो कार्य होइन । यस्ता रीति त पशु-पंक्षिको पनि हुन्छ । यस दृष्टिबाट त अन्य जीव, मानिस भन्दा राम्रो जीवन बाच्दछन् । उनिहरूलाई ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर छल, दम्भ, क्रोध, कुंठन, असंतोष, शोक, वियोग, चिन्ता, आदिको आन्तरिक ग्रन्थिहरूमा हमेसा पिल्सिरहनु पर्दैन । उनिहरू अनेक प्रकारको पापहरूको पोकालाई आफुमा लादेर हिडदैनन् । मानिस यी कुराहरूमा अन्य जीवहरूको अपेक्षा धेरै घाटामा हुन्छन् । मरेर पनि अन्य जीवहरू आफ्नो लासबाट अरूको लागि भलाई नै गर्दछन् तर मनुष्यबाट त्यस्तो पनि हुन सक्दैन ।

मानव जीवनको जुन प्रसंसा र महत्वहरू छन्, त्यो उस्को आत्मिक बिशेषताको कारण हो । यो बिशेषताहरू आफुमा स्वस्थ रूपमा बिकसित हुन पायो भने मानिसले सत्य रूपमा जीवनको लाभ

प्राप्त गर्न सक्दछ । योग साधनाको उद्देश्य व्यक्तिलाई पूर्ण बिकसित गर्नु हो र मानिसहरूमा जुन अद्‌भुत शक्तिहरू लुकेर रहेका हुन्छन् त्यसलाई योगद्वारा यति उन्नत दिशासम्म पुऱ्याउँन सकिन्छ कि मानिसलाई देवता जस्तै देख्न सकिन्छ । हिन्दु जनजीवनमा आदिकाल देखि नै यो बिशेषता रहेर आएको छ कि त्यसमा उद्धेश्यमय, आदर्शयुक्त, परिमार्जित, जीवनलाई नै प्रमुखता दिइएको छ । यस्तो स्थितिमा त्यस व्यक्तिलाई मानिस मानिन्छ जुन उद्देश्यमय आदर्श जीवन बाच्दछ । अज्ञान, अशक्ति, र अभावसँग संघर्ष गर्न प्रण लिनेहरूलाई द्विज भनिन्छ । जो द्विज छैन अर्थात जसले परमार्थिक जीवनको ब्रत लिएका छैनन् त्यस स्वार्थी, लोभी, बिषमी मानिसलाई शुद्र भनेर निन्दा समेत गरिएको छ । यसरी त्यस्ताको अर्ध-सामाजिक बहिस्कार समेत भएको पाईन्छ । आजकल त व्यापक रूपमा क्षुद्रता फैलीरहेको छ । गुण, कर्म, स्वभाववाट आजकल चण्डालत्व र क्षुद्रताको बिस्तृत प्रसार भईरहेका छन् । हिन्दु संस्कृतिको यो अद्‌भुत महानता छ कि उसले आफ्ना सबै अनुयायीलाई यो प्रेरणा दिन्छ कि पशु-पंक्षि, किट-पतङ्ग जस्तो जीवन नअपनाएर आफ्नो प्रत्येक क्षण एक महान उद्देश्यको पुर्तिमा लगाउनु, आफ्नो व्यक्तिगत आवश्यकता शरीर निर्वाहको जरूरतलाई कम भन्दा कम राखुन् जसले उनिहरूलाई समय र श्रम दिएर बचेको अवकाश, बुद्धिवल एवम् उत्साहलाई महानताको संपादनमा लगाउन सकियोस् ।

यस सांस्कृतिक प्रेरणालाई ऋषम्भरा, प्रज्ञा एवम् सद्‌बुद्धि नामबाट जानिन्छ । यसलाई गायत्री मन्त्रमा परमात्माबाट सद्‌बुद्धि प्रदान गर्ने प्रार्थाना गरिन्छ । यहि सद्‌बुद्धि प्राचिनकालमा अधिकांश सनातनीमा थियो त्यसले यस भूमिलाई पुण्य भूमि, तपोभुमि, स्वर्गादपि गरियसी आदि नामबाट संसोधित गरिन्थ्यो र यहाँ जन्म लिनको लागि देवताहरू समेत लालयित हुन्थे । जीवनमुक्त आत्माहरू ललचाई ललचाई यस क्षेत्रमा अवतार लिनको लागि मुक्तधामबाट फर्केर आउछन् । ऋतम्भरा बुद्धिले यस देशलाई महान मानवहरूबाट भरीदिएको छ । विद्या, बुद्धि, पराक्रम, स्वास्थ, सौन्दर्य आदिमा यो देश भरिपूर्ण थियो । कारण सद्‌बुद्धिले सबैको अन्तःभूमिमा यस्तो परिममार्जित गरिदिएको थियो । सबैमा त्यसबाट भौतिक एवम् आत्मिक शक्तिको अक्षय भण्डार उद्‌भव हुनु स्वभाविकै थिए । सद्‌बुद्धिले ती सबै कष्टहरूलाई नष्ट गर्दछ, जसले हाम्रो उन्नति एवम् सुख-शान्तिमा तगारो बनाएको छ, सद्‌बुद्धिले ति सुबिधाहरूलाई बढाउछ, जुन सुसम्पन्न बनाउन जरूरी हुन्छ । सद्‌बुद्धिको एउटा अत्यन्त महत्वपूर्ण बैज्ञानिक आधार गायत्री मन्त्र हो । यस महामन्त्रको एक-एक अक्षर गुढ ज्ञानले भरिएका छन् । यो यत्ति उज्ज्वल छ कि त्यसको प्रकाशमा अज्ञानको सबै अन्धकारहरू नष्ट हुन्छन् । यस चौबीस अक्षरमा यस्तो अद्‌भुत ज्ञान भण्डार भरिएका छन् जसमा दर्शन, विज्ञान, धर्म, नीति, शिक्षा, शिला आदि सबै प्रयाप्त मात्रामा छन् । यो ज्ञानको अवगाहन गर्नाले तुच्छ मानव महामानव बन्दछ । गायत्रीको अक्षरहरूमा ज्ञान भण्डार त भरिएकै छ यसको अतिरिक्त यस महामन्त्रको रचना पनि यस्तो बिलक्षण ढंगबाट भएको छ कि यसको उच्चारण एवम् साधना गर्नाले शरीर र मनको सुक्ष्म केन्द्रमा लुकेका गुप्त र अत्यन्त महत्वपूर्ण शक्तिहरू जागृत हुन्छन् जसको कारण दैवी वरदानको जस्तै सद्‌बुद्धिहरू प्राप्त हुन्छ । सद्‌बुद्धिबाट अनेक लाभ उठाउन त सजिलो छ तर असद्‌बुद्धिको लागि भने यो अत्यन्त कठिन छ किनकि उ आफैले कुसंस्कारलाई हटाएर सुसंस्कारित सद्‌बुद्धिको स्वामी बन्न सक्नु पर्दछ । यस कठिनाईको हल गायत्री महामन्त्रको उपासनाद्वारा हुन्छ, जसले यसको साधनालाई गर्दछ उनिहरूले अनुभव गर्दछन् कि कुनै अज्ञात शक्तिले रहस्यमय ढंगबाट उस्को मन क्षेत्रमा नयाँ ज्ञान, नयाँ प्रकाश र नयाँ उत्साह आश्चर्यजनक रीतिबाट बढाईरहेको छ ।

यो छोटो सानो मन्त्रलाय *'अमर फल'* नामबाट प्रसिद्ध छ । अमृतफल खानमा बडो मधुर हुन्छ र यसमा अमरताको लाभ हुन्छ । गायत्रीको अक्षरहरूमा संसारको समस्त ज्ञान विज्ञान वीज रूपमा समावेश भएका छन् । यसको अतिरिक्त सद्‌बुद्धिलाई दिव्य मार्ग अन्तःकरणमा प्रतिष्ठित गर्ने शक्ति

पनि त्यसैमा छ । सुन र सुगन्धको लोक उक्ति गात्रीको संवन्धमा राम्ररी चरितार्थ हुन्छ । गायत्रीलाई कामधेनु पनि भनिन्छ । कामधेनु अत्यन्त स्वादिष्ठ पौष्ठिक दुध प्रचुर मात्राम प्राप्त भईरहन्छ । यसको अतिरिक्त माताको आशिर्वादले अनेक आपत्तिहरूबाट रक्षा र विभिन्न भौतिक तथा आत्मिक संपत्तिहरू पनि पाइन्छन् । यसै लाभको कारणले गर्दा साधारण गाईको सट्टामा कामधेनुको धेरै महत्व हुन्छ । गायत्रीको दुबै महत्वहरू पनि कामधेनु जस्तै छ । त्यसैले यसलाई भूतलको कामधेनु भनिन्छ ।

संसारमा शिल्प, कृषि, व्यापार, विज्ञान, रसायनशास्त्र विद्या आदि भौतिक उन्नतिहरूको संबन्धमा सदैब महत्वपूर्ण प्रयत्नहरू भईरहेका छन् । आज पनि त्यसको आवश्यकता छ । पूँजी कुशलता, श्रम एवम् सहयोगको आधारमा त्यसलाई बढाउन सक्दछन् अर्थात त्यो बढाउनु पनि पर्दछ, किनकी जीवनलाई सुविधापूर्वक राख्नको लागि भौतिक साधन सामग्रीहरूको अनिवार्य आवश्यकता हुन्छन् । भोको मानिस न इमान्दार रहन्छ न स्वस्थ चित्त नै हुन सब्दछ । त्यसैले जीवन यात्राको सुविधा बढाउँनको लागि भौतिक संपत्तिहरूको उपार्जन अत्यावश्यक छ । तर यो कुरा पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ कि यदि भौतिक उन्नतिमा मात्र ध्यान राखेर त्यो संपत्तिमा आध्यात्मिक नियन्त्रण हटाई दिदा जुन केही संसारिक उन्नति त हुन्छ तर त्यसले केवल मानसिको आपत्तिहरूलाई बढाउँने कारण मात्र बन्दछ । आजकल विज्ञानको प्रगतिले सुबिधाहरूको सधै नयाँ-नयाँ साधन (वस्तुहरू) आउदैछन्, फलस्वरूप मानिस बिलाशी, अल्छी, दुर्बल, रोगी, डरछेरूवा, र लघुजीवि भईरहेका छन् । जुन देशले आफ्नो शक्ति बढाएको छ उ साना देशहरूलाई दाश बनाउन एवम् उनिहरूको शोषण गर्नमा लागेको देखिन्छ । वैज्ञानिक अन्वेषणहरूको परिणाम यो हो कि एटम बम, हाईड्रोजन बम, संसारमा प्रलय ल्याउन तयार छन् । साधारण मानिसलाई हेर्‍यौ भने पनि उनिहरूको हाल त्यस्तै छ । भौतिक शक्तिलाई पाएर मानिसहरूले आफ्नो र अरूको समेत नोक्सान गर्दछन् । वकिलको विद्याबाट कसको हित हुन्छ ? धेरै कमाउने मजदुरले रक्सी, जाँडमा आफ्नो सारा कमाई नष्ट गर्दछन् । साहशी स्वभाव र वलवान शरीर भएका गुण्डा, डाका, अत्याचारी, वन्न मै आफ्नो गौरव ठान्दछन् । गांउमा आजकल अन्नको महगाईबाट किसानहरूको आर्थिक दशा त केहि राम्रो भएको छ तापनि फौजदारी मुद्धा, मुद्धा मामिला, बिवाह-उत्सव, आदिमा फजुल खर्चको मात्रा बढेको छ । यो निश्चित छ कि यदि भौतिक उन्नतिको उपर आध्यात्मिक अंकुश नभएको भए उ भस्मासुरको वरदान झै सर्बनाश गर्ने सिद्ध हुन्छ । त्यसैले यो त अत्यन्त आवश्यक छ कि भौतिक उपार्जनको साथसाथै आत्मिक उन्नतिको ध्यान पनि राखियोस् । सुन्दर, बहुमूल्य बस्त्र आभुषणहरू तबमात्र सुहाउंछ जब त्यसलाई लगाउंने व्यक्तिको स्वास्थ पनि उत्तम हुन्छ । मरणासन रोगी, हाड-छाला मात्रको ढाँचामा यदि रेशमी कपडा र गहनाहरू थुपारी दिए पनि त्यसको शोभा हुदैन । उल्टो त्यसले असुविधा बढाऊछ । आत्मिक उन्नतिको पनि ध्यान राखियोस् । आत्मिक उन्नति बिना भौतिक सम्पदाहरूको संपन्नताले मानिसको अहंकार, ईर्ष्या, बिलाशिता, कुरूचि, चिन्ता, कुण्ठा, शत्रुता आदि कष्टकारक खराबीहरू वद्धदछ ।

गायत्री आत्म उन्नतीको आत्मबल बढाउनेहरूको सर्वश्रेष्ठ उपाय हो । संसारिक संपत्ति उपार्जन गर्नु जसरी आवश्यक सम्झिन्छ त्यसरी नै गायत्री साधनाद्वारा आत्मिक पुंजी बढाउने प्रयत्न पनि निरंतर जारी राख्नुपर्दछ । दुवै दिशाहरूमा साथसाथै संतुलित विकास भएमा स्वास्थ उन्नती राम्रो हुन्छ तर यदि केवल मात्र धन या भोगको संचयमा लागिपरेमा यो निश्चित छ कि त्यो कमाई मनोविनोदको लागि आफुसँग थुप्रिन्छ तर त्यसबाट वास्तविक सुख भने प्राप्त हुन सक्दैन । जसले संसारिक वस्तुहरूको समुचित लाभ उठाउन चाहन्छन्, उनिहरूले आत्म उन्नतिको लागि पनि त्यत्तिकै लागि पर्नुपर्दछ । आँखा बिना सुन्दर दृष्यको फाईदा उठाउन सकिदैन, कान बहिरो भएमा

मधुर संगितको रसस्वाद हुदैन त्यस्तै आत्मिक शक्ति नभएमा संसारिक वस्तुहरूबाट कुनै वास्तविक लाभ लिन सकिदैन । सुन्दर दृष्य र तिव्र नेत्रज्योतीको संयोगबाट चित्त प्रसन्न हुन्छ । भौतिक र आत्मिक उन्नति गरौ तर यो न भुलौ कि यसको वास्तविक लाभ त तबमात्र पाउन सकिन्छ जब आत्माको उन्नतिको लागि समुचित साधना गरिएको हुन्छ । स्वास्थ, धन, विद्या, चंतुरता र सहयोग यो पाँच संपत्तिहरू यस संसारमा छन् । यही पाँच अन्तर्गत समस्त प्रकारको वैभव आउछ । यसप्रकार पाँच कोषहरूको परिमार्जित स्थिति नै पाँच आध्यात्मिक सम्पदाहरू हुन् । अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, र आनन्दमय यो पाँच कोष आध्यात्मिक शक्तिको पाँच भण्डारहरू हुन् । यो कोषहरूमा जसले आफ्नो अधिकार जमाउन सक्दछ त्यसको अन्तःचेतनाको पंचिकरण हुन्छ र आत्मदर्शन, आत्मज्ञान, अत्मअनुभव, आत्मलाभ र आत्म कल्याण यी पाँच आध्यात्मिक धन संपत्ति प्राप्त गर्दछ । गायत्री माताको चित्रमा दश हातहरू देखाईएका छन् । पाँच बायाँ पट्टि र पाँच दायाँ पट्टि । बायाँ पट्टिको हातहरू संसारिक सम्पदा हुन् र दायाँ तर्फका हातहरू आत्मिक संपदा हुन् । गायत्री उपासकहरूले यी दशवटै हातहरूबाट लाभान्वित हुन सक्दछन् ।

१. आत्मज्ञानको अर्थ हो आफुले आफुलाई जान्नु । शरीर र आत्माको भिन्नतालाई राम्ररी बुझ्नु र शारीरिक लाभहरूलाई आत्म लाभको तुलनामा त्यतिमात्र महत्व दिनु पर्छ जति उचित हुन्छ । आत्मज्ञान् हुनाले मानिसमा असंयम खर्च हुन्छ जसबाट शरीर असंयममा दुर्वल, रोगी, कुरूप र अजीर्ण आदि हुन्छन् । आत्म ज्ञानीहरू इन्द्रिय भोगको उपयोगीताको निर्णय आत्मलाभको दृष्टिबाट गर्दछन् त्यसैले उनिहरू स्वभावितः रूपमा संयमी रहन्छन् र शरीरबाट संबन्ध राख्ने दुःखहरूबाट बाच्दछन् । उनीहरूले दुर्वलता, रोग एवम् कुरूपताको कष्ट भोग्दैनन् । कर्म प्रारब्धबाट भोग्नु पर्ने भोगलाई पनि सरस र सरल रूपमा भोग्दछन् ।

२. आत्मदर्शनको तात्पर्य हो आफ्नो स्वरूपसँग साक्षात्कार गर्नु । साधनाद्धारा आत्मा प्रकाशको जब साक्षात्कार हुन्छ तब प्रिति प्रतित, श्रद्धा, निष्ठा र बिश्वासको भावनाहरू बढ्दछन् । कहिले भौतिकवादि, कहिले आध्यात्मिकवादि हुनेको डावाडोल दोधार मनोदशा स्थिर हुन्छ र यस्तो गुण, कर्म, स्वभाव प्रकट हुन थाल्दछ, जुन एक आत्मदृष्टि भएको व्यक्तिको लागि उचित छ, त्यो आत्मदर्शनको दोस्रो भूमिकामा पुग्दा अरूलाई जान्नु, संझनु, बुझ्नु र उनिहरूलाई प्रभावित गर्ने सिद्धिहरू पाइन्छन् । जस्लाई आत्मदर्शन भएको हुन्छ उस्को आत्मिक सुक्ष्मता एकदम व्यापक हुन्छ र उ संसारको शरीरहरूमा आफुलाई समाएको देख्दछ । जस्तो आफ्नो मनोभाव, आचरण, गुण स्वभाव, बिचार, र उद्देश्य आफुलाई थाहाँ हुन्छ त्यस्तै अरूभित्रको सबै कुराहरू पनि उसलाई थाहाँ हुन्छ । साधारण मानिस जसरी आफ्नो शरीर र मनबाट काम लिन समर्थ हुन्छन् । त्यस्तै आत्मदर्शन गरेका मानिस अरूको मन र शरीरमा अधिकार गरि प्रभावित गर्दछन् ।

३. आत्म अनुभव – भनिन्छ आफ्नो वास्तविक स्वरूपको कृयाशील हुनु आफ्नो आध्यात्म ज्ञानको आधारमा आफ्नो वोली कृया, योजना, इच्छा, आकांक्षा, रूचि, एवम् भावना हुनु हो । यसमा खास गरी मानिसको बिचार त उच्चा हुन्छ तर बाहिरी जीवनमा अनेक कारणबाट पुरा गर्न सक्दैनन । उनिहरूको व्यबहारिक जीवन तल्लो श्रेणीको हुन्छ तर जसको आत्मानुभव हुन्छ उनिहरूको भित्रि र वाहिरी व्यबहार एउटै हुन्छ । बिचार र कार्यमा रत्तिभर पनि फरक हुदैन । जुन बिघ्न वाधाहरू सामान्यलाई पहाड जस्तो लाग्दछ त्यसैलाई आत्मअनुभवीहरूले सहजै पार गर्दछन् । उनिहरूको जीवन ऋषिहरूको जस्तै बन्दछ । आत्म अनुभवबाट सुक्ष्म प्रकृत्तिको गतिविधि थाहाँ पाउने सिद्धि पाईन्छ । कस्तो-कस्तो भविष्य बन्दैछन् ? बिगतमा कस्ले के गरिरहेका थिए ? कुन कार्यको लागि दैवी प्रेरणा के हो ? कस्तो उपद्रव उत्पन्न हुनेछन् ? लोक लोकान्तरमा के भइरहेको छ ? कहिले, कहाँ के वस्तु उत्पन्न र नष्ट हुन्छ ? आदि यस्ता

अदृश्य एवम् अज्ञात कुराहरू जस्लाई साधारण मानिसले जान्न सक्दैनन् त्यसलाई आत्म अनुभवको भूमिकामा पुगेका व्यक्तिले राम्ररी जान्दछन् । आरंभमा उसलाई अनुभव धमिलो हुन्छ तर जब-जब उनिहरूको दिव्य दृष्टि निर्मल हुन्छ सबै चित्रवत चलचित्रझै देखिन्छन् ।

४. 'आत्मलाभ' को अभिप्राय हो – आफुमा पूर्ण आत्म तत्वको प्रतिष्ठा । जसरी भट्टीमा परेको फलाम तपेर आगो सरी रातो हुन्छ त्यसरी नै यस भूमिकामा पुगेको सिद्धपुरूषहरू दैविय तेजबाट परिपूर्ण हुन्छन् । उनस्हरू सबैको पर्तिमुर्ति हुन्छन् । जसरी अगेनामा बस्नासाथ तातो गर्मी अनुभव हुन्छ त्यस्तै महापुरूषको संसर्गमा यस्तो सर्वोगुणी वातावरणको सृजना हुन्छ । जस्मा प्रवेश गर्ने साधारण मानिसले पनि शान्ति अनुभव गर्दछन् । जसरी रूखको छायाँले गर्मीमा सुर्यबाट तापिएको मानिसलाई शितलता र बिश्राम दिन्छ त्यसरी नै आत्मा लाभबाट लाभान्वित महापुरूषले अनेक दुःखीहरूलाई शान्ति प्रदान गर्दछन् । आत्मलाभको साथ-साथै आत्माको र परमात्माको अनेक शक्तिहरूबाट संबन्ध हुन्छ । परमात्माको एक-एक शक्तिको प्रतिक एक-एक देवता हुन्छन् । यी देवताहरू अनेक ऋद्धिसिद्धका अधिपति हुन् । यी देवताहरू जसरी विश्व ब्रह्माण्डमा व्यापक छन् त्यसरी नै मानव शरीरमा पनि छन् । विश्व ब्रह्माण्ड कै एक सानो स्वरूप यो मानव पिण्ड शरीर पनि हो । यस पिण्ड शरीरमा जुन दैवीय शक्तिको गुप्त संस्थाहरू छन् तिनीहरू आत्मलाभ गर्ने साधकको लागि प्रकट एवम् प्रत्यक्ष हुन्छन् र ति दैवीय शक्तिहरूबाट आफ्नो इच्छाअनुसार काममा लगाउन सक्दछन् ।

५. 'आत्म कल्याण' को अर्थ हो – जीवनमुक्ति, सहज समाधी, अक्षय-आनन्द, ब्रह्म निर्बाह, स्थित-प्रज्ञा अवस्था, परमहंस-गति, इश्वर प्राप्ति । यस पाँचौ भूमिकामा पुगेका साधकहरू ब्रह्मीभूत हुन्छन् । यस पंचम भूमिकामा पुगेका आत्माहरू इश्वरको मानव प्रतिमुर्ति हुन्छन् । त्यसलाई देवदुत, अवतार, पैगम्वर, युग निर्माता, प्रकाश स्तम्भ आदि नामबाट चिनिन्छ । उनिहरूलाई कुन सिद्धि प्राप्त हुन्छ ? यसको उत्तरमा यो नै भन्न सकिन्छ कि कुनै चिज यस्तो छैन जुन उनिहरूले पाउन नसकुन् । उनीहरू अक्षय आनन्दका स्वामी हुन्छन् । ब्रह्मानन्द एवम् आत्मानन्द भन्दा ठुलो कुनै सुख यस त्रिगुणात्मक प्रकृत्तिमा संभव छैन, यही सर्वोच्च लाभ आत्मकल्याणको भूमिकामा पुगेकालाई प्राप्त हुन्छ ।

दश हात भएको गायत्री माताको पाँचवटा हातहरू संसारिक र पाँचवटा आत्मिक हुन्, आत्मिक हातहरू – आत्मज्ञान, दर्शन, अनुभव, लाभ र कल्याणका लागि हुन् । यी दैवीय सम्पदाहरू जोसँग हुन्छ उनिहरूको वैभवको तुलना कुवेरसँग पनि हुन सक्दैन । गायत्रीको उपासक अत्मिक दृष्टिबाट यति सुसम्पन्न र परिपूर्ण हुन्छ कि त्यसको तुलना कुनै पनि संसारिक सम्पदाहरूबाट गर्न सकिदैन । यो पाँचै भूमिकाको सिद्धिहरू पंचकोषबाट संबन्धित छन् । एक-एक कोषको साधनाले एक-एक भूमिकामा प्रवेश गराउछ । अन्नमय कोषको साधकले आत्मज्ञान पाउछ । प्राणमय कोषको साधनाबाट आत्मदर्शन हुन्छ । मनोनय कोषको साधनाबाट आत्म अनुभव हुन्छ । विज्ञानमय कोषबाट आत्मा लाभको संबन्ध हुन्छ र आनन्दमय कोषमा आत्मकल्याण सन्निहित छन् । दश हात भएकी गायत्री माताको पाँच हातहरू सुक्ष्म र पाँच हातहरू स्थुल छन् । निष्काम उपासना गर्नेहरूले माताका सुक्ष्म हातहरूबाट आशिष पाउछन् र सकाम साधना गर्नेहरूले स्थुल हातबाट प्रसाद पाउछन् । असंख्य व्यक्तिहरू यस्ता छन् जसले माताको कृपाबाट संसारिक संपत्तिहरू पाएका छन् र आफ्नो अति कठिन भन्दा कठिन घडीमा समेत त्राण पाएका छन् । स्वास्थ, धन, विद्या, चतुरता, र सहयोग यी पाँच संपत्तिहरू पंचमुखी माताको स्थुल भुजाबाट प्राप्त हुन्छ ।

यस्तो कैयौ अनुभवहरू हाम्रा अगाडी छन्, जसमा मानिसले साधारण गायत्री साधनाबाट आशाजनक संसारिक सफलताहरू पाएका छन् । जसको घरमा रोगले प्रवेश गरिरहेको थियो, विरामीको पिडा सहदा-सहदा र डाक्टर, वैद्यकहाँ धाउँदा-धाउँदा कायल भैसकेका थिए, उनिहरूले रोग मुक्ति बरदान पाएका छन् । क्षय जस्तो प्राणघातक रोगको मृत्यु सैंचाबाट उठेर स्वस्थ चंगा भएका छन् । कति त जन्मजात पैतृक रोगहरूबाट पनि मुक्त भएका छन् । कति त बेकार दरीद्र र अयोग्य व्यक्ति राम्रो जीविकोपार्जन गर्न सक्ने अधिकारी बनेका छन् । साधनहीन र अबिकसित मानिसहरू चतुर, बुद्धिमान, कलाकार, शिल्पी, गुणवान प्रतिभावान, र सर्वप्रिय बनेका छन् । जसले चारैतिरबाट तिरस्कार, अपमान, द्वेष, संघर्ष र असहयोग पाउथे त्यस्तालाई सर्वत्र प्रेम, सहयोग, सद्भाव, तथा मधुर व्यबहार पाएका छन् । यस्तो अनेकौ चमत्कारी लाभहरू उठाउंनेहरूसँग हाम्रो स्वयम् व्यक्तिगत रूपमा समेत चिनाजानी थियो । मुद्धा, आक्रमण, बन्धन, भय, आशंका, बिरोध, परीक्षा, बिरामी, दरिद्रता, भूतबाधा, सन्तती कष्ट, व्यसन, दुर्गुण आदि कुचक्रहरूको त्रारदायक वाताबरणबाट छुटकारा पाएर सुख संतोष पाएका छन् । कष्टकर वर्तमान र भयंकर भविष्यलाई हेरेर जुन मानिसहरू किंकर्तव्यविमुढ भइरहेका थिए उनिहरूले जब गायत्री माताको आश्रय लिए तत् पश्चात उनिहरूलाइ धैर्य, साहास र प्रकाश प्राप्त भएको छ । यो ठिक हो कि कुनै देवताहरू आएर उनिहरूको कामलाई गरेर गएका होईनन् तर यो पनि सत्य हो कि अनायास नै यस्तो बाटोहरू देखिन्छन् र तुरन्तै बिग्रेका कामहरू सफल हुन्छन् । पहाडजस्तो कार्यलाई तिल समान गरिदिन्छन् । जब आपत्तिमा यस्तो लाग्दथ्यो कि यसबाट हामीले कस्ता-कस्ता कष्टहरू सहनु पर्ने हो । यस्ता सबै आशंकाहरू हराउनु यी सबै माताका कृपाबाट भएको अनेक चमत्कारहरू देखेका छौ ।

स्वास्थ र धन जस्तै दशहात भएकी गायत्रीको तेस्रो स्थुल हात प्रसाद विद्याको रूपमा पाइन्छ । मन्द बुद्धि, मूर्खबुद्धि भुलक्कड, मूर्ख, अदुरदर्शी, सनकी एवम् अर्धपागल मानिसहरूलाई बुद्धिमान, दुरदर्शी, तीव्र बुद्धि, बिबेकवान, बनेका देखिन्छन् । जसको दिमागी हालतलाई देखेर प्रत्येकले यस्तो भविष्यवाणी गर्दथे कि यसले आफ्नो पेट भर्ने कार्य पनि गर्न सक्दैन, त्यस्तो व्यक्तिहरूमा भाग्य यसरी परिवर्तन भयो कि उ के बाट के भयो ? फलस्वरूप अन्य व्यक्तिहरू समेतले उस्को राय बिचार नलिई आफ्नो कुनै हित नहुने देखे । जस्लाई पढाइमा रूची हुदैनथ्यो, त्यस्ताले हरदम पढीरहने भए । हरेक वर्ष फेल हुने बिद्यार्थीले गायत्रीको सानो उपासना मात्र गर्नाले यस्तो तिव्र बुद्धिमान र हरेक परीक्षामा उत्तम भन्दा उत्तम अंक ल्याएर पास हुन थाले । अनेक उल्झनहरू कार्यव्यस्थता एवम् अवकाशको अभाव हुदा पनि कति साधनहीन मानिस विद्वान बनेका छन् । बुद्धिबाट काम गर्नेहरू कैयौ बुद्धिजीवि मानिसहरू यस्ता छन् जस्लाई गायत्री साधनाले उनिहरूको बुद्धिलाई अत्यन्त प्रखर बनाएको छ र उनिहरू उज्ज्वल नक्षत्र झै प्रदिप्त भएका छन् । आफ्नो बल बुद्धिबाट उनिहरूले आशा लाग्दो सफलता, प्रतिष्टा, किर्ति, र संपदा जोडेका छन् । बिकृत दिमाग, बिक्षिप्त, डरछेरूवा,अल्छी, झगडालु, चिंडचिंडा मानिसहरूले माताको तेस्रो हातको प्रसादबाट स्वस्थ मनोभूमि पाउछन् । भूतोन्माद, प्रेतबाधा, स्त्रि र बालकहरूमा हुने दुष्ट आत्माहरूको आक्रमणलाई चुर गर्ने अद्भुत शक्ति गायत्री मन्त्रको उपासनामा छ । हजारौ ओझा, घामी, पाको तान्त्रिकहरू तराजुको एउटा पलडामा राखेर अर्को पलडामा गायत्री उपासकलाई राख्ने हो भने निश्चित रूपबाट यस दिव्य शक्तिको उपयोगीता सिद्ध हुन्छ ।

चातुर्यपूर्ण कामहरूको प्रारम्भ गर्ने समयमा शारदा र सरस्वतीको आह्वान बन्दना र पूजन गर्ने प्रथा छ । कारण यही हो कि बुद्धितत्वमा माताको कृपाबाट एक यस्तो सुक्ष्म बिशेषताहरू बढदछन् जसले उनिहरू बिशिष्ट कुरालाई सजिलैसँग हृदयमा धारण गर्न सक्दछन् । चित्रकला, संगित, कविता, संभाषण लेखन, शिल्प, चिकित्सा, शिक्षण, नेतृत्व, परिक्षण, निर्णय, दलाली, प्रचार,

व्यबसाय, खेल प्रतिद्वन्दिता, कुटनीति आदि कैयौ यस्ता कुराहरू छन् जसमा सफलता त्यसले पाउन सक्छ जसको बुद्धिमा सुक्ष्मता हुन्छ । मोटो बुद्धि भएका मानिसहरूले यसमा सफलता पाउन सक्दैनन् । कुशाग्र, सुक्ष्मभेधी, बुद्धि चातुर्य गायत्री माताको पुण्य प्रसादको रूपमा प्राप्त हुन्छ । यस्तो श्रद्धा राख्नाको कारण मानिसले आफ्नो कामलाई सुरू गर्नु अगाडी सरस्वती-शारदाको बन्दना गर्दछन् । गायत्रीको स्थुल पाँच हातहरूमा पाँचौ हातको प्रसाद सहयोग हो । यो जसले पाउछ उ स्वयम् बिनम्र, मधुरभाषी, प्रसन्नचित्त, हँसमुख, उदार, दयालु, उपकारी, सहृदय, सेवाभावी, निरहंकारी बन्दछ । यो बिशेषता उनिहरूमा एकदम चाडै वढ्दछ । फलस्वरूप उनीहरूको संपर्कमा जो पनि आउछन् भने त्यसको भक्त बन्दछन् । यस्तो स्वभाव भएका मानिसका पत्नी, छोरा, लोग्ने, भाई, भतिजा, काका, ठुलाबाबु सबै अनुकुल सहायक र प्रशंसक बन्दछन् । घरमा उस्को मान सत्कार हुन्छ र सबैले सानैको सुबिधाको ध्यान राख्दछन् । घरमा होस् या बाहिर बजारमा भिम मण्डलीमा परिचितहरूमा सर्वत्र उस्लाई प्रेम, सत्कार र सहयोग प्राप्त हुन्छ । यस्तो स्वभाव भएका व्यक्ति कहि पनि मित्रबिहिन् हुन सक्दैनन् । उनिहरू जहाँ पनि रहन्छन् त्यहाँ मित्र, प्रेमी, प्रशंसक, सहायक र सहयोगीहरू प्रसस्त हुन्छन् ।

गायत्रीको दायाँ र बायाँ, सुक्ष्म र स्थुल दश हातहरूबाट साधकलाई प्राप्त हुने पाँच आत्मिक र पाँच भौतिक सिद्धिहरू हुन् । यी दश सिद्धिहरू यस्ता छन् जसले जीवनमा र यस लोकमा नै सुखले ओतप्रोत हुन्छन् । यो जीवन आर्को नयाँ जीवनको पूर्व भूमिका हो । यदि मानिस आज संतुष्ट छन् भने भोली पनि उस्लाई संतुष्ठि नै हुन्छ । यदि आज कल्याणको अनुभव हुन्छ भने भोली पनि कल्याण अवश्य हुन्छ । सत्पुरूषहरू अक्सर दुस्साहसपूर्ण र अहिलेको वाताबरणबाट भिन्न कार्यक्रमलाई अपनाउँछन्, त्यसैले वाह्य दृष्टिबाट उनिहरूलाई केही असुबिधा देखिन्छ, तर उनीहरूको आन्तरिक स्थिति पूर्ण प्रसन्न र संतुष्ठ हुन्छन् । यस्तो स्थितिमा यो पनि निश्चित छ कि उनिहरूको अर्को जन्ममा पनि पूर्ण प्रसन्नता एवम् संतोषको भूमिकामा अरू पनि बृद्धि हुन्छ र आजको कठिनाई भोली रहदैन ।

के योग साधनाको लागि घर-गृहस्थ त्यागी साधु बन्नु, गेरूवा बस्त्र लगाउँनु, यत्र-तत्र भ्रमण गरिरहनु आवश्यक छ त ? यसबारेमा बिचार गर्दा हामीलाई पहिलेको समयमा योगीहरूको स्थितिको वास्तविक जानकारी पाउन आवश्यक छ । प्राचिनकालमा ऋषिहरू अबिवाहित रहन्थे तर उनिहरू मध्ये धेरै जसो गृहस्थ पनि थिए । यो कुरा बिल्कुल सत्य थियो कि उनीहरू केही समयसम्मको लागि अथवा आजीवन ब्रह्मचारी रहन्थे, तर उनिहरू मध्ये धेरै जसो गृहस्थ पनि थिए । स्वास्नी छोराछोरी साथ भएर पनि उनिहरूलाई तपश्चर्या एवम् आत्मोन्नतिमा सहायता पाउथे । इतिहास पुराणहरूको पाइला-पाइलामा यस कुराको प्रमाण पाइन्छ कि, महर्षिगण योगी, साधु, तपस्वी, अन्वेषक, चिकित्सक, वक्ता, रचयता, उपदेष्टा, दार्शनिक, अध्यापक, नेता, आदि बिविध रूपहरूमा आफ्नो जीवन यापन गर्दथे । यस महान कार्यहरूमा स्वास्नी, छोरा-छोरीलाई पनि भागिदार बनाउथे । ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनै जनाहरू बिवाहित थिए । ब्रह्माको गायत्री र सावित्री दई पत्नी थिए । विष्णुको पनि तुलसी र लक्ष्मी दुई पत्नी छन् । सतीको मृत्यु पछि महेशको दोस्रो बिवाह पार्वतीसँग भएको थियो । व्यास, अत्रि, गौतम, बशिष्ट, बिश्वामित्र, यज्ञवल्क्य, भारद्वाज, च्यावन आदि सबै ऋषिहरू गृहस्थ थिए । अश्वस्थामा, ऋग ऋषि, नचिकेता, आरूणि, उछालक, शुकदेव, परसुराम आदि ऋषिहरू कुमार थिए । उनिहरूको माता-पिता ऋषि थिए । याज्ञवल्क्यका दुईवटा पत्नीहरू गार्गी र मैत्रिय थिइन् । अत्रिको पत्नी अनुसुया आफ्नो समयको प्रमुख ब्रह्मवादिनी थिइन् । यस्ता प्रमाणहरू इतिहास र पुराणहरूका पन्ना-पन्नामा भरिएका पाइन्छन् । जस्बाट प्रतित हुन्छ कि प्राचिन समयमा योगी मानिस गृहस्थ धर्मको पालन गर्दथे । त्यस समयको परिस्थिति, प्रथा, सुबिधा तथा सादगी पद्धतिको अनुसार ऋषिहरू सात्विक

जीवन विताउथे । भेष बनाउँनु या घर छाड्नुको कुनै उनिहरूको योजना हुदैनथ्यो । काठको खराउ, लौकाको तुम्बीको जलको भाडो उनिहरूको सादगी र सुबिधाको आधार थियो । त्यस समयमा आवादी कम र बन जंगल धेरै थिए । सजिलैसँग बन्न सक्ने छाप्रो र साना-साना गाउहरू हुनु त्यस समयको परिपाटी थियो । तर आजको बदलिएको परिस्थितिमा ती कुराहरूको नकल गर्न कहासम्म ठिक छ र ? यसलाई स्वयं पाठकले पनि सोच बिचार राख्न सक्दछन् । त्यस समय दुध पिएर, फल खाएर बस्नेहरूलाई त्यागी भन्ने गरिदैनथे । किनकी बिशाल बनहरूमा चर्ने सुबिधा हुनाले मानिसहरूले कैयौ गाईहरू पाल्न सक्दथे, जंगलमा आपसे आप फलेका फलहरू लिन कुनै बाधा थिएन तर आजकल एउटा गाई पाल्नु भनेको एउटा परिवारको पालन पोषण बराबरी हुन्छ । पेटलाई खराब गर्ने फलहरू नखाएर यदि असल स्वास्थबर्धक खान खोजेमा धेरै खर्चहरू बढ्दछन् । जुन त्यस कालमा सादगी मानिस थिए आजकल त्यो त धनिहरूले काफी खर्च गर्दा पनि पाउन गाह्रो छ ।

बाटो छेकेर रहेका र लडेका रूखहरूको सुकेको दाउरालाई खतम गर्न र हिंस्रक जनावरहरूबाट सुरक्षित रहनको लागि रातदिन धुनी बाल्दथे । तर आजकल दाउराको मुल्य यति महंगो भएको छ कि समय अनुसारले बाल्नलाई पनि त्यसको खर्च वहन गर्न सकिन्न । त्यस समय स्वभाबिक मृत्युबाट मर्ने मृग आदि जीवहरूको छाला चाहिने जति त्यत्तिकै पाइन्थ्यो तर आज त्यही छाला पाउन त्यस जीवको हत्या गर्नु पर्दछ, या त्यसको अत्याधिक मुल्य चुकाउँनु पर्दछ, त्यति मुल्यबाट त धेरै कुशका आसनहरू तयार हुन सक्दछन् । सर्दी गर्मीबाट बच्न शरीरमा खरानी दल्नाले काम चल्दथ्यो किनकी त्यसबेला जंगलमा बस्त्र पाइदैनथ्यो तर जब आजकल बस्त्रहरू सुगमताको साथ सरल मूल्यमा प्राप्त हुन्छ भने जिउमा खरानी दल्नु आजको आवश्यकता होइन र छैन । त्यस जमानामा रूख काट्न, आगोको जगेर्ना गर्न, जंगली पशुहरूको आक्रमणको रक्षा गर्न ठूलो चिम्टा राख्दथे तर आज जब कि तीन कारणहरू नै छैनन् भने चिम्टाको के प्रयोजन ? पहिलेको जमानामा जुन सादगी तथा परिस्थितिजन्य आवश्यकताहरू स्वभाविक थिए ति सबै आजको जमानामा कत्ति त अनावश्यक छन् । हामी (मैले) नै स्वयम्ले कत्ति पटक त धेरै लामो आध्यात्मिक यात्रा गरेका छौं । आफ्नो अनुभवको आधारमा हामी भन्न सक्दछौ कि अहिले कुनै त्यस्तो बन छैन जहाँको फल खाएर या आफुलाई आपसे आप चराउन आएका गाईहरूको दुधलाई पिएर कसैले गुजारा गर्न सकुन् । फेरि मानिसको शरीर पनि त्यस्तो छैन् कि शीत प्रधानको देशहरूमा घर र बस्त्रहरू बिना बस्न सकुन् । जुन योगी गंगोत्री आदिमा बस्दछन् उनिहरूलाई घर र बस्त्रहरूको व्यबस्था गर्नुपर्दछ । भीक्षाजीवि भएर, अरूसित ऋण लिएर आजका अभावग्रस्त जनतामाथी अश्रद्धालु बनेर साधु भेष बनाउँनु, बदलेको परिस्थितिलाई बिचार नगरेर पूर्वजहरूको भेषभुषालाई अन्धो अनुकरण गर्नु कुनै बुद्धिमानी कार्य हुदैन । साधु हुनेहरूलाई पनि आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्नको लागि त्यत्ति नै प्रयत्न गरिरहनु पर्दछ । जति एउटा गृहस्थीलाई गर्नुपर्दछ । यस्तो स्थितिमा यो उचित छ कि आफ्नो जीविकालाई आफै व्यवस्था गरि पारिवारिक कार्यक्रमहरूको साथ-साथै सादा भेषमा साधु जीवन व्यतित गरिनु पर्दछ ।

साधना त मनबाट हुन्छ न कि भेषभुषाबाट । मन त धेरै भिडभाडमा पनि शान्त रहन सक्दछ भने एकान्त बनमा रहदा बिकारग्रस्त हुन सक्दछ । फेरी एकान्तबासी सेवी मानिसहरूको इन्द्रिय बिजय रहन सक्दैन, असफल हुन्छ । जसले चोरी गर्ने मौका पाउँदैन तब उ इमान्दार हुन्छ तर यस कुरामा बिश्वास गर्न सकिदैन, किनकी प्रलोभनको समयमा उ संयमी नरहन सक्छ । जस्ले सधै चोरी गर्ने मौका पाउदा पनि आफुलाई संयमित गरि त्यस्तो चोरी गर्दैन भने त्यसैलाई बिश्वासिलो प्रमाणिक इमान्दार भनिन्छ । एकान्त जङ्गलमा मानिससँग सम्बन्ध छाडेर कुनै खराबीबाट बच्दछ भने उस्को संस्कार त्यति सुदृढ हुन सक्दैन । जति कि निरन्तर त्यस खराबीहरूको माझमा रहेर

त्योसँग जझ्दै अशल कुराहरूको बिकसित गर्दछ । शुरवीरको परीक्षा त युद्ध क्षेत्रमा मात्र हुन्छ न कि शान्ति सुन्यमा घरमा रहेको बिरामी त लुते भए पनि तीस मार खां बन्दछ । गायत्री साधनाद्वारा योग साधना गरेको आत्मिक उन्नती गर्नु एवम् कल्याण पथमा हिड्नको लागि यो कुनै आवश्यक छैन कि कुनै बिचित्र भेष बनाउँनु पर्दछ, घर-द्वार छाडेर भीख मागेर जीवन निर्वाह गर्नुपर्दछ । बिशिष्ट आत्माहरू सधैं सन्यासका अधिकारी हुन्छन् । त्यो अधिकारी तब हुन्छ जब साधनापूर्ण परिपक्क भएर मनोभूमि यस योग्य हुन्छ कि त्यो संसारको पथप्रदर्शन गर्नको लागि परिव्राजक बनोस् । साधारण साधकहरूको लागि यो मार्ग ग्रहण गर्नु अनाधिकार चेष्टा गर्नु हो । गायत्रीको पंचमुखी साधना गर्नको लागि कसैलाई घर छाड्नको आवश्यकता छैन । किनकी निश्चित समय निश्चित व्यबस्था, निश्चित आहार-बिहारको सुबिधा घर छोड्नेहरूलाई हुन सक्दैन । पात्र कुपात्रहरूको अन्न पेटमा गएर बुद्धिमा तरह तरहको संस्कार पार्दछ । त्यसैलाई आफ्नो परिश्रमबाट कमाएको रोटीमा गुजारा गर्न गृहस्थ जीवनमा साधनाक्रम आयोजना गर्नुपर्दछ । ब्रह्मचर्य उचित र आवश्यक छ जस्बाट जतिसम्म संयम हुन सक्छ त्यति राम्रो हो । पुरश्चरणको निश्चित अबधिमा जबसम्म निश्चित संकल्पको जप पुरा हुदैन तबसम्म ब्रह्मचर्यको पालना गर्नु आवश्यक छ तर नियतक्लिन निर्धारण संख्या या अबधिको बिशेष पुरश्चरणलाई छाडेर सामान्य साधनाक्रममा ब्रह्माचर्यको अनिवार्य शर्त छैन । ग्राहस्थहरू आफ्ना साधारण एवम् स्वभाविक दाम्पत्य कर्तव्यहरूको पालना गर्दै प्रसन्नतापूर्वक आफ्नो साधना जारी राख्न सक्दछन् । यसबाट उनीहरूको साधनामा कुनै बाधा आउदैन ।

मनलाई नियन्त्रण गर्ने र सात्विकताको नियम पालना गर्ने सुबिधा घर मै ठीक प्रकारबाट हुन सक्दछ जहाँ पानी हुन्छ त्यहि पौडी खेल्न या सिक्न सकिन्छ । पानीबाट सयौ कोष टाढा रहने मानिसले पौडी कसरी खेल्न सक्छन् ? पौडीको अनेक पुस्तक पढ्नाले वा पानी बाहिर रहेर शिक्षा ग्रहण गर्नाले उस्को शिक्षा पुरा हुदैन । ज़ब उस्ले पानीमा पसेर त्यसको अभ्यास गर्दछ, एक दुइ पटक डुबुल्की लगाउछ र बिस्तारै-बिस्तारै त्यस्मा पारंगत हुदै जान्छ अनिमात्र प्रमाणित पौडिवाज बन्दछन् । गृहस्थ जीवनमा पनि अनेक अनुकुल प्रतिकुल राम्रा-नराम्रा, हर्ष-विषादको समस्याहरू आउछन् जान्छन् त्यस परीक्षाको समयमा आफ्नो मनको साधनाबाट स्वभाव र संस्कारमा प्रौढता एवम् परिपक्कता आउछ । आफ्ना खराब संस्कार, बानी, स्वभावबाट नित्य संघर्ष गर्नुपर्दछ । प्रतिकुल परिस्थितिलाई अनुकुल बनाउनको लागि घोर प्रयत्न गर्नुपर्दछ । त्यसलाई मन्थन भन्दछन् । यसैलाई गीतामा धर्मयुद्ध या कर्मयोग भनिएको छ । अर्जुन चाहन्छन् – हाम्रो अज्ञानग्रस्त मन भन्दछ कि यस झंझटबाट टाढा रहेर एकान्तबासी बनेर सफलताको कुनै अर्को बाटो निकालौं । उ लड्न चाहदैन, किनकी संघर्ष सदा कष्टदायक हुन्छ । मानिसको भीड् प्रबृत्ति यसबाट बच्न चाहन्छ । कायर डरछेरूवा सिपाहीहरू सधैं लडाई क्षेत्रबाट भाग्ने उपाए बनाई रहन्छन् । त्यसरी नै आफ्ना स्वभाव परिवार, समाज, देश, काल र परिस्थितिबाट उक्ताएर कति मानिस निराश भएर खराबीको दलदलमा आफुलाई समर्पण गर्दछन् । यस स्थितिको प्रतिनिधि अर्जुनलाई भगवानले बेसरी फुट पारेका थिए, त्यस तर्कमा लुकेको कायरताको भण्डाफोर गर्नुभएको थियो । भगवानले भन्नुभयो कि बिना लडेर कल्याण छैन, सफलताको कुरालाई मनबाट हटाएर आफ्नो कर्तव्य ठानेर लड, तिमी लड । साधकहरूको बाटो पनि यहि हो । बिपरित परिस्थितिबाट उनिहरूले निरन्तर अति उत्साहपूर्वक लडाई लड्नु पर्दछ । यत्ति प्रयत्न गर्दा कम सफलता पाइयो भन्ने सोच्नु धर्म युद्ध र विज्ञानको बिपरित छन् । संघर्ष एउटा साधना हो । त्यसबाट प्रकाश एवम् तेजको बृद्धि हुनु अवश्यम्भावी छन् । मन्थनबाट कृया, गति, र शक्तिको उत्पन्न हुने सुनिश्चित छ । साधना समरको सिपाहीका प्रत्येक पाइला लक्ष्यतिर अग्रसर हुन्छन् । लक्ष चाहे जतिसुकै टाढा किन नहोस् प्रगति जतिसुकै मन्द भए पनि यो ध्रुव सत्य हो कि यदि

साधकको दिमाग त्यस दिशामा निरंतर व्यबस्थित रहेमा ढिलो या चाडो सफलता प्राप्तिको निश्चितता रहन्छ ।

गायत्री साधना निष्फल जादैन

आफ्नो आन्तरिक स्थितिको अनुकुल पंचमुखी गायत्रीको पाँच साधनाहरूमा एउटा उपर्युक्त साधनालाई छान्नुपर्दछ । जुन विद्यार्थी जुन कक्षाका हुन्छन् उसलाई त्यसै कक्षाको किताव पढ्नको लागि दिइन्छ । वि.ए.को विद्यार्थीलाई सानो कक्षाको किताबको अध्ययन गराएमा कुनै फाइदा हुदैन । त्यसबाट सफलता हात लाग्दैन । त्यसरी नै सानो कक्षाको विद्यार्थीलाई वि.ए.पाठयक्रम पढाएमा त्यसले जति सुकै परिश्रम गरेपनि सफलता पाउँदैन । साधनाका संबन्धमा पनि यहि कुरा लागु हुन्छ । जुन साधकले आफ्नो मनोभूमिको अनुसार साधना छानेर गरेमा उनिहरू आफ्नो साधनामा असफल हुदैनन् । गायत्रीको साधनाको प्रभाव तत्काल हुन्छ । यसको परिणाम हेर्नको लागि प्रतिक्षा गर्नुपर्दैन । साधनालाई आरम्भ गर्नासाथ मनमा सात्विकता, शान्ति, प्रफुल्लता उत्साह एवम् आशाको जागरण हुन्छ । कुनै व्यक्ति जतिसुकै कठिनाई, परेशानी, असुविधा एवम् संकटमा परेको किन भएपनि उस्को मानसिक चिन्ता बेचैनी, घवराहट आदि तत्काल कम हुन्छ । जसरी दुःखीरहेको घाँउमा शीतल मलम लगाउँनाले तुरन्तै आराम पाइन्छ त्यस्तै अनेक कठिनाई र पीडाको कारण दुःखी हृदयमा गायत्री साधनाको मलहमले यस्तै शीतल एवम् शान्तिदायक काम गर्दछ । धेरै मानसिक बोझ तत्काल हल्का हुन्छ । साधकलाई यस्तो लाग्दछ कि उ चिरकालदेखि बिछोड भएको आफ्नो मातासँग भेट भएको छ र आमाबाट छुटेको बालक धेरै समयसम्म यताउति भट्के पछि जब आमालाई पाउछ उस्को छाती ढुक्क भएर भरिन्छ र आमासँग भेटेर उस्को काखमा बसेर यस्तो अनुभव गर्दछ मानो उस्को जन्म-जन्मान्तरको बिपत्ती टल्दै गए । हरिनको बच्चा आफ्नो आमाको साथमा भयंकर घना जंगल र हिस्रक पशुहरूको बिचमा पनि आफुलाई सुरक्षित ठान्दछ । उसमा यो निश्चितता रहन्छ कि जब मसँग आमा हुनुहुन्छ भने मलाई के को डर ? यस्तो भाव हुन्छ । हरिनी पनि आफ्नो वच्चा शावकको सुरक्षाको लागि कुनै कुराको कसर राख्दिनन् र उस्ले उसलाई आफ्नो प्राणभन्दा बढी प्रेम गर्दछिन् माताको प्रेम उस्लाई कदापी कम हुदैन ।

सुख दुःखको परिस्थिति त प्रत्येक मानिसको अगाडी आइ रहन्छ । घाम-छायाँ, रात-दिनको चक्कर त संसारको चक्रको साधारण नियम हो । सामान्य श्रेणीका मानिस यसमा निरन्तर प्रभावित हुन्छन् र कहिले त आफुलाई सौभाग्यरूपी पोखरीमा तैरिरहेको पाउँदछन् र कहिले आपत्ति-विपत्तिको दलदलमा फसेको पाउँदछन् तर जुन व्यक्तिले गायत्री उपासना गर्ने मनलाई संयत राख्न सिक्दछ र यस विश्वासलाइ दृढ राख्दछ कि सन्मार्गमा चल्नेको ती महाशक्तिले अवश्य सहायता र रक्षा गर्दछ, उ कहिल्यै पनि बिपरित परिस्थितिमा आकुल व्याकुल हुदैन । उनिहरू प्रत्येक समयमा शान्त चित्त रहेर गायत्री माताको अनुकम्पा दया ममतामा भरोसा र बिश्वास राख्दै प्रयत्नशील रहन्छन् र चाडै नै बिपत्ति, संकटबाट छुटकारा पाउँछन् । बिपत्तिहरूले तिनीहरूलाई स्वयम् यत्ति कष्ट पनि पुऱ्याउदैन जति की त्यसको आशंका, कल्पना र भावनाले दुःख दिन्छ । कसैको व्यापार बिग्रेमा या घाटा भएको कारण शरीर मात्रामा कुनै प्रत्यक्ष व्याबधान पर्दैन । रोटी, कपडा, घर आदि त्यो घाटाले खोस्दैन र घाटाको कारण शरीरमा दुःख कष्ट ज्वरो आदि आउन सक्छ त्यै पनि मानिस मानसिक कारणहरूबाट धेरै दुःखी हुन्छन् । यस मानसिक कष्ट गायत्री साधनाबाट तत्काल शान्ति हुन्छ । उस्लाई एउटा यस्तो आत्मबल हुन्छ कि आन्तरिक दृढता एवम् आत्मनिर्भरता प्राप्त

हुन्छ जसको कारण आफ्नो कठिनाई उस्लाई तुच्छ देखिन थाल्दछ र बिश्वास हुन्छ कि वर्तमानको जुन खराब भन्दा खराब परिणाम हुन सक्दछ त्यसले मेरो केहि पनि बिगा सक्दैन । असंख्यक मानिसहरूको अपेक्षा मेरो स्थिति त्यत्ति नराम्रो छैन । गायत्री साधकको यही बिशेषता छ कि उस्लाई तत्कालै आत्मबल प्राप्त हुन्छ । जसको कारण मानसिक पीडाहरूमा तत्काल कमि हुन्छन् । हामीलाई यस्तो अनेक अवसरहरू याद छ जब दुःखको कारण आत्महत्या गर्नको लागि तत्पर रहेको मानिसको आसु बन्द भएको छ र उनिहरूले सन्तोषको सास फेरेर आशापूर्ण नेत्र चम्काएका छन् । घाटा, बिमारी, मुद्धामामिला, बिरोध, घरझगडा, शत्रुताका कारणबाट उत्पन्न हुने परिणामहरूको कल्पनाबाट जसको ओठमुख सुकेर अनुहार बिवादग्रस्त हुन्थे उनिहरूले माताको कृपाबाट हास्न सिके र अनुहारमा प्रसन्नता आउन थालेका छन् ।

“जे हुनु छ त्यो भएर नै छाड्दछ । प्रारव्ध भोगलाई हामी स्वयम्ले भोग्नु पर्दछ । जुन टालेर टाल्न सकिदैन त्यसको लागि दुःखी हुनु व्यर्थ हो । आफ्नो कर्मको परिणम भोग्नको लागि वीर उचित बहादुरीलाई अपनाइनु पर्दछ । जुन मानिसलाई यो भय थियो कि उ कठिनालाई तृण सरी संझन थाल्दछ जस्लाई केही कालसम्म पर्वत समान हुन्थ्यो । जुन मानिसलाई यो भय थियो कि उनिहरूलाई सताइने र दुःख दिने थाहाँ छैनन् कुन-कुन आपत्तिहरूको सामना गर्नु पर्ने छ र भविष्यमा घोर अन्धकारमा रहने छन्” । त्यस्ताको मनमा साहस उत्पन्न हुनासाथ यस्तो बिश्वास हुन्छ कि म अबिनाशी आत्मालाई कसैले पनि कुनै प्रकारको बिगार पुऱ्याउँन सक्दैनन् । दिन पछि रात र रात पछि दिन आउँनु निश्चित छ । यसरी नै सुख पछाडी दुःख र दुःख पछि सुख आउने पनि निश्चित छ । यो त हुनै सक्दैन कि आज जुन कठिनाईहरू छन् त्यो सदाको लागि रहन्छन् र त्यसबाट छुटकारा पाउने कुनै उपाय हुदैन । यदि संभावित कुनै कठिनाई आए त्यो पनि त निश्चित छ कि त्यसको भयंकरतालाई कम गर्ने कुनै न कुनै उपाय भगवानले देखाइ दिने छन् । यसरी यस्ता अनेक साहसपूर्ण बिचारहरू मनमा आउँछ र त्यस आत्मवलको कारण साधकको आधा कठिनाई त त्यसै क्षण हट्दछ उस्को निदाएको आफ्ना बिषादबाट छुटकारा पाएर आशा र उत्साहको किरण चारैतिर फैलन्छन् ।

जुन प्रभुले राईलाई पर्वत बनाउन सक्दछन् उनै प्रभुले हाम्रो भाग्यबाट अन्धकारलाई हटाएर झलमल्ल प्रकाश पनि फैलाउन सक्दछन् । यस बिश्वासको साथ गायत्री साधकमा आशा एवम् उत्साहको तरंगहरू तरंगित हुन्छन् । अनेक पटक त गायत्री उपासकको कठिनाइहरू यस्तो अचम्भ तरिकाबाट हल हुन्छ कि त्यसलाई दैविय चमत्कार भन्न करै लाग्दछ । यस्ता घटनालाई म स्वयम्ले समेत देखेको छु । “जहाँ सवै मानिस पूर्णतया निराश भइसकेका थिए काम पुरा हुन असंभव थियो भय एवम् आशंकाको समय विल्कुल नजिक आइसकेका थिए र बिपत्तिहरू पहाड खस्नेवाला नै थिए । मानिसको मुटुका धडकन धडकीरहेका थिए कि अब विपत्ति निश्चित छ । रक्षाको कुनै उपाय कामयाब हुन सक्तैन” यस्तो बिपन्न परिस्थितिमा एकाएक जादु जस्तै परिवर्तन भएका छन् । परिस्थितिले यस्तो पल्टा खायों कि केबाट के हुन गयो । अन्धकारको छायाँ हटेर गए र प्रकाशको सुनहरा सुर्योदय भए । यस्ता घटनाहरूलाई देखेर यसो भन्न करै लाग्यो कि प्रभुको कृपाबाट जे पनि हुन असंभव छैन । तुलसीदास लाटा हुन्छन् बक्ता लुला लंगडा चढ्दछन् पर्वत वाला मान्यता अनेकौ पटक वरिपरी भएका छन् । कतिपटक अत्यन्त प्रवल प्रारव्ध यतिः अटल हुन्छ कि त्यो टल्न सक्दैन । हरिश्चन्द्र, पाण्डव, राजा नल, दशरथ जस्ता महापुरूषहरूले प्रारव्धको कुचक्रको यातनालाई सहनु पऱ्यो । यद्यपि उन्को सहायक संवन्धि र गुरूजन अत्यन्त उच्च कोटीको आत्म शक्ति सम्पन्न थिए फेरी पनि दुर्भाग्य टल्न सकेन । जहाँ यस्तो अनिवार्य अवसर हुन्छ त्यहाँ पनी गायत्री महाशक्तिको कारण प्राप्त भए आत्मवलको कारण मानसिक त्रास त्यसै क्षण कम हुन्छ र साधक बिषद, दीनता, कायरता, बेचैनी घवराहट, निराशा, व्याकुलताको

परित्याग गरि साहस र धैर्यपूर्वक परिस्थितिसँग जुभ्दै र हास्दै खेल्दै खराब समयलाई सुख शान्तिपूर्वक काट्दछ अर्थात पार गर्दछन् । वेदमाताको आराधारा गर्नु एक प्रकारले आध्यात्मिक कायाकल्प गर्नु जस्तै हो । जस्लाई कायाकल्प विद्या थाहाँ छ उनिहरू जान्दछन् कि यस महा-अभियानलाई सम्पन्न गर्ने समयमा कत्ति धैर्य र संयमको पालना गर्नुपर्दछ । तब कहि शरीरको जीर्णता घटेर नविनता प्राप्त हुन्छ । गायत्री आराधानाको कायाकल्प अरू पनि धेरै महत्वपूर्ण छ । त्यसको लाभ केवल शरीरसम्म मात्रै सिमित होइन बरू शरीर, मस्तिष्क, चित्त, स्वभाव, दृष्टिकोण सबैमा नव निर्माण हुन्छ र स्वास्थ मनोवल एवम् संसारिक सुख सौभाग्यहरूको बढोत्तरी हुन्छ । यस्ता असाधारण महत्वको अभियानमा समुचित श्रद्धा, सावधानि, रूची एवम् उत्साह राख्नु परेमा त्यसलाई कुनै ठुलो कुरा संभनु हुन्न । केवल शरीरलाई पहलवानी योग्य बनाउँनमा काफी समयसम्म धैर्यतापूर्वक व्यायाम गर्दै रहनुपर्दछ । दण्ड, बैठक, कुशित आदिको कष्ट साध्य कर्म काण्ड पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । दुध, घ्यु, मेवा बदाम, आदिमा काफि खर्च हुन्छ तब गएर मात्र पहलवान बन्न सक्दछ । के आध्यात्मिक कायाकल्प गर्नु पहलवान बन्नु भन्दा कम महत्वका छन् र ? वि.ए.को उपाधि पाउँनेलाई थाहाँ हुन्छ कि कति धन, समय, श्रम, अध्य-व्यबसाय लगाएमा तब मात्र त्यो उपाधिलाई पाइन्छ । गायत्रीको सिद्धि प्राप्त गर्नमा यदि पहलवान या वि.ए.को लागि समान प्रयत्न गर्नु परेमा कुनै घाटाको कुरा होइन । प्राचिनकालमा हाम्रो पुर्खाहरूले जुन आश्चर्यजनक सिद्धिहरू प्राप्त गरेका थिए त्यसको उनिहरूले समुचित मुल्य चुकाएका थिए । हरेक लाभको उचित मुल्य दिनुपर्दछ । गायत्री साधनाको आध्यात्मिक कायाकल्पले यदि आफ्नो मुल्य चाहन्छ भने त्यसलाई दिनमा कुनै पनि इमान्दार साधकले आनाकानी गर्न हुन्न । यो सत्य हो कि कति पटक त जादु जस्तै गायत्री उपासनामा लाभ हुन्छ । आइ लागेको बिपत्ति अति छिटै टाढा भाग्दछन् र अभिष्ट मनोरथ आश्चर्यजनक रीतिबाट पुरा हुन्छ तर कतिपटक यस्तो हुदैन कि अकाट्य प्रारब्ध भोग टल्न नसकुन् र अभिष्ट मनोरथ पुरा नहोस् । राजा हरिश्चन्द्र, नल, पाण्डव, राम, मकरध्वज जस्ता महापुरूषहरूलाई होनहार भवितव्यताको शिकार हुनुपरेको थियो । त्यसैले सकाम उपासनाको अपेक्षा निष्काम उपासना नै श्रेष्ठ छ । गीतामा भगवान श्रीकृष्णले निष्काम कर्मयोग कै उपदेश दिनुभएको छ । यो साधना कहिले पनि निष्फल जादैन । त्यसको त परिणाम पाइन्छ, तर हामी अल्पज्ञ भएको कारण आफ्नो प्रारब्ध र वास्तविक हित संभिन सक्दैनौ । माता सर्वज्ञ भएकोले बुभ्दछिन् र उहाँले नै फल दिनुहुन्छ जसमा हाम्रो वास्तविक लाभ हुन्छ । साधनाकालमा एउटै काम हुन सक्दछ या त मन भक्तिमा तन्मय रहोस् या कामनाहरूको मनको लड्डुलाई खाउन । मनका लड्डुमा उल्भिरहेका भक्ति रहन सक्दैन । फलस्वरूप अभिष्ट लाभ हुन सक्तैन । यदि कामनाहरूलाई हटाइ दिएमा उसलाई निश्चित भएर समय र मन भक्तिपूर्वक साधनामा लाग्दछ । तदनुसार सफलताको मार्ग प्रशस्त हुन्छ ।

कुनै युवक कुनै अर्को युवकलाई कुशितमा पछार्नको लागि व्यायाम र पौष्टिक भोजनद्वारा शरीरलाई सुदृढ वनाउँने उत्साहबर्द्धक तयारी गर्दछन् । यस्तो तयारी गरि कथम्कदाचित कुशितमा बिजय हासिल गर्दैन तब यस्तो सोच्नु निरर्थक हो कि प्रयास अर्थहिन भए । त्यसले त आफ्नो लाभ देखाइहाल्छ । शरीरमा सुदृढता, मुखमा कान्ति, अंगहरूमा सुगठन सौन्दर्य, फोक्सोमा मजवुति बल वीर्यको अधिकता, निरोगिता दीर्घजीवन, कार्यक्षमता, बलवान, सन्तान आदि अनेक लाभ त्यस स्वास्थताबाट प्राप्त हुन्छ । कुशित मानव जीत त हासिल भएन तर शरीरलाई हुने लाभबाट उ बंचित हुदैन । गायत्री साधक आफ्ना काम्य प्रयोजनमा सफल हुन नसके पनि अन्य मार्गहरूमा यसको लाभ प्राप्त हुन्छ जसको आशा बिना साधना हुदैन । बालक चिजहरू माग्दछन् भन्दैमा माताले ति सबै चिज दिन्नन । रोगीको सबै मागलाई बुद्धिमान बैद्यले या परिचर्यले पुरा गर्दैनन् । इश्वरको सर्वज्ञाताको तुलनामा मानिस, बालक र रोगी समान छन् । जब कामनाहरू हामी नित्य

गर्दछौ त्यसमा कुन इच्छाले हाम्रो लाभ र हानि गर्न सक्दछ भने त्यसलाई सर्वज्ञ माताले जान्नुहुन्छ जुन भक्तमा असल बिश्वास श्रद्धा छ । त्यस बिश्वास र कामनाहरू पुरा गर्ने कार्यलाई मातामा छाडि दिनुपर्दछ र आफ्नो सारा मनोयोगलाई साधनामा लगाउँनु पर्दछ । यस्तो गर्नाले हामीलाई घाटा हुदैन । बरू सकाम साधनाको अपेक्षा धेरै लाभान्वित हुन्छ ।

जयपुरका महाराजा रामसिंह एकचोटी शिकार खेल्न जांदा निर्जन बनमा बाटो भुलेर हराउनु भयो । त्यसबेला एउटा अपरिचित बनबासीले उहाँलाई अतिथ्य सत्कार गरेका थिए । त्यसको रूखा-सुखा रोटीको बदलामा केही कालपछि त्यस बनवासीलाई विपुल धनराशी प्रदान गरे । त्यस बनवासीले राजासँग जुनबेला रोटी खुवाइरहेको थियो त्यही वेला त्यसको मुल्य मागेको भए उ राजाको पृय बन्न सक्दैनथ्यो । सकाम भक्ति गर्ने साधकको उपेक्षा निष्काम साधक भक्तहरू माताका धेरै पृय हुन्छन् । माता पनि त्यस्ता निष्काम भक्तहरूमा वढी अनुकम्पा प्रदान गर्नुहुन्छ । हाम्रो दीर्घकालिन अनुभव यो छ कि कहिल्यै पनि कसैको गायत्री साधना निस्फल जादैन र त्यसको उल्टो परिणाम पनि हुदैन । आवश्यकता केवल यस कुराको छ कि हामी धैर्यता, स्थिरता बिबेक र मनयोगपूर्वक लाग्नु पर्छ । त्यसमा उत्ताउँलो ताल, बालपनबाट होइन वल्की प्रौढिय अवस्था र सुद्ध आयोजन गर्नाले नै लाभ पाइन्छ । शुद्ध आस्था, श्रद्धाबाट गरेको यस्ता कार्य पुरूषार्थ, साचो तथा अन्य पुरूषार्थ भन्दा धेरै लाभदायक सिद्ध हुन्छ । गायत्री साधनामा जति समय, श्रम, धन र मनोयोग लागदछ संसारिक दृष्टिबाट त्यसको जुन मुल्य छ त्यो कैयौ गुना बढेर साधकको समक्ष सौभाग्य भएर आउछ ।

गायत्रीको तन्त्रोक्त वाम-मार्ग

बाममार्ग तन्त्र-विद्याको आधार प्राणमय कोष हो । जत्ति शक्तिहरू प्राणमा या प्राणमय कोष अन्तर्गत छन्, केवल त्यत्ति नै तन्त्रोक्त प्रयोगद्वारा चरितार्थ हुनसक्तछ । इश्वर प्राप्ति, आत्म साक्षत्कार, जीवन मुक्ति, अन्तःकरणको परिमार्जन आदि कामहरू तन्त्र शक्तिबाट बाहिर छन् । बाम-मार्गबाट त्यस भौतिक प्रयोजन त सिद्ध हुन्छ जुन वैज्ञानिक आधुनिक यन्त्रबाट संभव छन् । बन्दुकको गोली पड्काएर वा बिषको इन्जेक्सन दिएर कुनै मानिस वा जीवको हत्या हुन सक्दछन् त्यस्तै तन्त्रद्वारा अभिचार कृया गरेर कसैको प्राण हरण गर्न सकिन्छ । निर्बल प्राण भएका मानिसमा प्रयोग त सजिलैसँग हुन्छ जस्तो कि साना-साना पंछिहरू मार्न स्टेनगनको जरूरत पर्दैन । गुलेलीमा साना तिना ढुङ्गाले आघात गर्दा चराहरूको काम तमाम हुन्छ । त्यसरी नै निर्बल प्राण भएका कमजोर बालक, बुढा, डरछेरूवा, कायर व्याधि मामुलि तान्त्रिक शक्तिको प्रयोगबाट पनि त्यस्ता जीवहरूमा घातक बिरामी तथा मृत्युसम्म पुर्याउँन सक्दछन् । रक्सी, जाड, चरेस, गाँजा, भाँग, अफिम आदि नशालु चीजहरूको मात्रा भन्दा धेरै शरीरमा पुगेको खण्डमा मानिसको मस्तिष्क कृया पद्धतिमा खराबी उत्पन्न हुन्छ । नशामा होस् गुमाएर मदहोस् भएका मानिसले सोच, बिचार, नियन्त्रण र निर्णय गर्न असमर्थ हुन्छन् । उनीहरूको बिचारधारा, वोली एवम् कार्यमा एकरूपता नभएर अस्त-व्यस्तता हुन्छ । उन्माद या पागलपनको सबै लक्षण त्यस नशालु चीजको धेरै मात्राबाट उत्पन्न हुन्छ । त्यसरी नै तान्त्रिक प्रयोगद्वारा एउटा यस्तो सुक्ष्म नशिलो पदार्थलाई अरूको मस्तिष्कमा प्रवेश गराइन्छ अर्थात गराउन सकिन्छ जसले गर्दा उस्को बुद्धि भ्रष्ट हुन्छ । जसको तीव्र प्रयोगबाट कपडा च्यात्ने, जथाभावी गर्ने, अण्ट-सण्ट बोल्ने पागल, बहुला बन्दछन् अथवा मन्द प्रयोग भएको वेलामा आफ्नो संझना शक्ति हराउछ र मुर्ख, लाटा जस्ता एकसुरे देखिन्छन् । केही विषालु औषधी यस्ता छन् जसको भुलैबाट प्रयोग भएमा शरीरमा अनेक उपद्रव उत्पन्न हुन्छन् । वान्ता, झाडा, हिक्क, बाडुली, हाच्छ्यु, मुर्छा, जक्डन, पिडा, दर्द, अनिद्रा,

भ्रम आदि जस्ता बेग तत्काल उत्पन्न हुन्छ । यसरी तान्त्रिक बिधानहरूमा यस्ता बिधिहरू पनि छन् जसद्वारा बिषैला पदार्थ कुनै अन्यको शरीरमा प्रवेश गराईन्छ र गराउन सक्दछन् ।

विज्ञानले रेडियो किरणहरूको शक्तिबाट आपसे आप उडने 'रेडर वा' नामक यस्तो यन्त्र बनाएको छ जुन खास तोकेको स्थानमा गएर खस्दछ । कृत्या, घात, मारण, आदिको अभिचारमा त्यस्तै सुक्ष्म कृयाहरू प्राण शक्तिको आधारमा गरिन्छ । टाढा रहेको मानिसमा यस तान्त्रिक रेडर यसरी बज्रपात गर्दछ कि यसले लक्ष्यलाई क्षत-बिक्षत पारी भताभुङ्ग गर्दछ । युद्धकालमा बमबारी गरेर खेत, घर, उद्योग-धन्दा, कल-कारखाना, उत्पादन, रेल मोटर, हवाइजहाज, पानीजहाज, सडक, पुल, आदि संपूर्ण साधनहरू नष्ट पारि दिन्छन् जसले गर्दा त्यस स्थानको जनता साधनहीन बन्न पुग्दछन् । त्यस्ता बमबारीबाट त्यस ठाउँको मानिसहरूको आफ्नो सबै वैभवहरू नष्ट हुने हुनाले एकदम निर्वल र निसहाय बन्दछन् । तन्त्रद्वारा कसैको सौभाग्य एवम् वैभव र सम्पन्नतामा आक्रमण गरी त्यसको ति सबै बस्तुहरू नष्ट-भ्रष्ट गर्न सक्तछन् जसले गर्दा अन्यहरू हैरतमा परेर आश्चर्य मान्दछन् । यति चाडै कसरी उस्को श्रीसम्पदाको बिनाश भयो वा हुदैछन् कुटनीतिक, जासुस र व्यबसायी ठगहरू यस्ता गुप्त भेष धारण गर्दछन् र यस्तो जाल रच्दछन् जसको आकर्षण, प्रलोभन, कुचक्रहरूमा परेर बुद्धिमान पनि मूर्ख साबित हुन्छ । मेस्मेरिज्म, हिप्नोटिज्मद्वारा कसैको दिमागलाई अर्द्ध सम्मोहित गरी उसलाई आफ्नो बसमा राख्न त्यस व्यक्तिलाई जस्तो आदेश दियो त्यसै अनुसार अक्षरस काम पनि गर्दछ । मेस्मेरिज्म या तन्त्रबाट बसिभुत मानिस त्यसै प्रकारबाट सोच्दछ बिचार्दछ अनुभव गर्दछ जस्तो उस्को प्रयोक्ताले संकेत या आदेश गर्दछ । उस्को इच्छा मनोबृत्ति पनि त्यस समयमा त्यस्तै बन्दछ जस्तो किसिमको कार्य गर्न उसलाई प्रेरणा मिलिरहेको हुन्छ । तन्त्र विद्यामा मेस्मेरिज्मको भन्दा अनेक गुना प्रचण्ड शक्ति हुन्छन्, त्यस विद्याबाट जुन व्यक्ति माथी गुप्त रूपले वौद्धिक बशिकरणको जाल फ्याकिन्छ त्यो एक प्रकारको सुक्ष्म तन्द्रामा गएर जसबाट बसिभूत हुन्छ । त्यसको बुद्धिले त्यही सोच्दछ त्यस्तै इच्छा राख्दछ र त्यस्तै कार्य पनि गर्दछ जस्तो कि गुप्त षडयन्त्रबाट गराइरहन्छ । कस्ता व्यक्तिको आफ्नो बिचारबाट बंचित रही अन्य इच्छित व्यक्तिद्वारा संचालित व्यक्ति अनुरूप यत्रवत कृयाशील रहन्छन् । व्यभिचारी पुरूषले कुनै सरल स्वभाव भएका स्त्रीहरूमा यसप्रकारको जादु चलाउँछन् कि उनिहरू त्यस्त स्त्रीहरूलाई पथभ्रष्ट गर्न सफल हुन्छन् । सिधा-साधा कृयाशीलमा पुरा संकोच र सम्मान गर्ने देवीहरू पनि अरूद्वारा बशीभूत भएर प्रतिष्ठा लोकलाज आदिलाई छाडेर यस्ता-यस्ता आचरण गर्न चुक्दिनन् जस्लाई देख्दा बुद्धिले भन्नै सक्दैन कि ती कुलदेवीहरूबाट पनि त्यस्ता अपराध व्यभिचारजन्य कृयाकलाप भए होलान् तर वस्तुत उनिहरू निर्दोष हुन्छन् । उनिहरू त बाजको पंजामा र बाघको मुखमा परेको बोका जस्तै हुन्छन् । त्यसरी नै दुराचारी स्त्रीहरू कुनै पुरूष माथी तान्त्रिक प्रभाव पारेर नात्थीएको गोरू समान आफ्नो इशारामा नचाउँदछन् । कति वेश्यालाई त यो जादु थाहाँ हुन्छ । त्यस्ता वेश्याहरूबाट ग्राहक यस्तो तरास्रोंसँग फसेको हुन्छ कि उस्ले आफ्नो सर्बस्व सिध्याएर टाट भईसक्दा पनि उनिहरूको संमोहनबाट छुटकारा पाएको हुदैन् । त्यस्ता ग्राहकबाट उनिहरू संपूर्ण वैभब स्वास्थ आदि लुटेर आफैं स्वमिनी भैरहन्छन् । तन्त्रमा स्त्रीद्वारा पुरूषले स्त्रीको शक्ति चुस्दछन् । यस्तै साधना-तन्त्र प्रकृयामा मौजुद छन् । जसको प्रयोगद्वारा एक पुरूष वा स्त्रीले आफ्ना सहगामिनी स्त्री वा पुरूषको जीवनशक्ति प्राणशक्ति चुसेर भुम्रा बनाएर आफु स्वयं परिपुष्ट हुन सक्दछन् । अण्डाहरू प्राणशक्ति पाएर वा अन्नको रक्त संचारबाट रक्त लिएर आफुमा रक्त संचार भई आफुलाई पुष्ट गरेका अनेकौ उदाहरणहरू छन् तर यस्तो पनि उदाहरण छन् कि समागमद्वारा साथीको सुक्ष्म प्राणशक्तिलाई नष्ट पारिएका हुन्छन्, तान्त्रिक प्रधानताको मध्यकालीन युगमा ठुला मानिसहरू यस आधारमा बहुबिवाह तर्फ अग्रसर भएका थिए र रानीबासमा सैयौं रानीहरू राख्ने चलनहरू चले । यस कृयालाई नारीहरूले पनि

अपनाएका थिए । जादुगरीहरूले राम्रा सुन्दर बलिष्ट युवकहरूलाई भेडा, बोका, सुगा आदि बनाउँदै गएका यस्ता कैयौ कथाहरू छन् । आजकल सुगा भेडा, बोका आदि त बनाउँन गाह्रो छ तर अहिले यस्ता घटनाहरू देखिएका छन् बृद्धा तन्त्रसाधिनीबाट युवकहरू चुम्वन लिएर निष्प्राण गरिदिन्छन् युवक बिवश हुन्छ । यसबाट एउटा पक्ष पुष्ट हुन्छ र अर्को पक्ष आफ्नो स्वभाविक शक्तिबाट बंचित भएर दिनदिनै दुर्वल हुन्छ । बाम मार्गको पाँच "मैथुन" छन् । अन्नमय कोष र प्राणमय कोषको सम्मिलित मैथुनबाट यो महत्वपूर्ण कृया हुन्छ । यसमा अगणित गुप्त अन्तरंग शक्तिहरूको अनुलोम बिलोम क्रमबाट आकर्षण बिकर्षण, चुर्णव, धुर्णन, आकुञ्जन बिकुञ्जन प्रत्यारोहण, अभिर्वधन, बशिकरण, प्रत्यावर्तन आदि सुक्ष्म मंथन हुन्छन् । जसको कारण जोडाहरूमा स्त्री-पुरूषहरूको शरीरमा आपसी महत्वपूर्ण आदान-प्रदान हुन्छ । रतिकृडा साधारणतः एउटा अत्यन्त साधारण कृया देखिन्छ तर त्यसको सुक्ष्म महत्व अत्याधिक छ । यस महत्वलाई संम्झेर नै धर्ममा सर्वसाधारणको सुरक्षाको हितलाई ध्यानमा राखेर यस संबन्धमा अनेक मर्यादा नियम बाधिएका छन् । दिमाग, हृदय र जनेन्द्रिय शरीरको तीन शक्तिपुञ्ज हुन् । यही स्थानहरूमा ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि र रूद्रग्रन्थिहरू निवास गर्दछन् । बाम मार्ग काली तत्वबाट संबन्धित भएकोले रूद्रग्रन्थिबाट जब शक्ति संचय गर्नको लागि कुर्मप्राणलाई आधार बनाउँछन् तब मैथुनद्वारा सामर्थ्य भण्डार जम्मा गरिन्छ । जनेन्द्रियको सुक्ष्म प्रभाव क्षेत्रमा मूलाधार चक्र स्वाधिष्ठान चक्र, वज्र मेरू, तडित कच्छप-कुण्डल सर्पेणी रूद्र ग्रन्थि समान कृकल, अपान, कुर्म, प्राण अलम्बुर्षा डाकिनी सुषुम्नाको बासस्थान हो । यिनिहरूको अंकुचन-प्रकुंचन जब तन्त्र बिद्याको आधारमा हुन्छन् तब यो शक्ति उत्पन्न हुन्छ र यो शक्ति दुबै सुल्टो उल्टो चल्न सक्दछन् । यस विद्याका ज्ञाता ज्ञानेन्द्रियको उचित रीतिबाट प्रयोग गरेर आशातित लाभ उठाउँछन् तर जो यसवारे अनभिज्ञ छन् उनिहरूले स्वास्थ र जीवन शक्तिलाई गुमाउँदछन् । साधारणतः रतिकृयामा क्षय नै हुन्छ, धेरै नर-नारीहरू त्यसमा आफ्नो शक्ति घटाउछन् तर तन्त्रको गुप्त बिधानहरू अन्नमय र प्राणमय शक्तिहरूलाई यसबाट जागृत पनि गरिन्छ ।

बाममार्गमा मैथुनलाई इन्द्रिय भोगको क्षुद्र सरसताको रूपमा लिईदैन बरू शक्ति केन्द्रहरूको जागरण एवम् मंथनद्वारा अभिष्ट सिद्धिको लागि त्यसको उपयोग हुन्छ । सुप्त प्राणीहरूको जागरण एवम् उस्को सामर्थ्यहरू अर्कोको शरीरमा परिवर्तन हस्त अबतरण गर्नको लागि यसलाई *'रति साधना'* को रूपमा प्रयोग हुन्छ । मानव प्राणिको लागि परमात्माद्वारा प्राप्त भएको उपहार यो रति र प्राणको पुञ्जलाई इश्वरीय भावले श्रद्धाका साथ पूजिन्छ । शिवलिंगसँगै शक्ति योनिको तादात्म्यको मुर्तिहरू आमतौरबाट पुजिन्छन् । यसमा जनेन्द्रियमा स्थित दिव्य शक्ति प्रति उच्चकोटीको श्रद्धाको संकेत हो । क्षुद्र सरसताको लागि त्यसको प्रयोग त हेय नै मानिएको छ । किनकी यस विद्याका सार्वजनिक उद्घाटनबाट यसको दुरूपयोग हुनु र अनैतिकता फैलिने पुरा खतरा र जोखिम छ । त्यसैले यसलाई अत्यन्त गोपनीय रूपमा राखिएको छ । माथिल्ला पंक्तिहरूमा उल्लेख तन्त्रमा सन्निहित शक्तिहरूको संबन्धमा केही प्रकाश पार्नु यहाँ उचित हुनेछ । कुनै हतियारलाई तल माथी दायाँ र बायाँ वा अगाडी पछाडी दुबै तर्फबाट चलाउँन सकिन्छ । जस्तो कि उखुबाट स्वदिष्ट मिठाईहरू बन्दछन् भने त्यसैबाट मदिरा पनि बन्दछ । गायत्री महाशक्तिलाई जहाँ आत्मकल्याण एवम् सात्विक प्रयोजनमा लगाउन सकिन्छ भने त्यसलाई तामसिक उद्देश्यमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । गायत्रीको दायाँ बायाँ दक्षिण तथा बाम दुबै मार्ग छन् । दायाँ वा दक्षिण मार्ग वेदोक्त *सत्गुणी, सरल, धर्मपूर्ण एवम् कल्याणको* साधना हुन् । देब्रे बाममार्ग तन्त्रोक्त, तमोगुणी, दुस्साहसपूर्ण, अनैतिक एवम् संसारिक चमत्कारलाई सिद्ध गर्ने खालको हो । गायत्रीको दक्षिण मार्गीको शक्तिको स्रोत ब्रह्मको परम सतगुणी 'ह्री' तत्व हो र बाममार्गीको महातत्व 'कली' केन्द्रबाट आफ्नो शक्तिलाई पाउछ । आफु या अरूको प्राणलाइ मंथन

गरेर तन्त्रको तडित (चटयाङ्ग) शक्ति उत्पन्न गरिन्छ । रति र प्राणको मंथन एवम् रति कर्मको संबन्धमा अगाडिको पानाहरूमा केही कुरालाई भनिसकिएको छ । अर्को मन्थन कुनै प्राणीको बधबाट हुन्छ । प्राणको अन्त समयमा पनि प्राणीको प्राण मैथुन झैं उत्तेजित, उद्विग्न एवम् व्याकुल हुन्छ । त्यस स्थितिमा पनि तान्त्रिकले त्यस प्राण शक्तिको ठुलो भाग खिचेर आफ्नो शक्ति भण्डारमा भर्दछन् । नीति अनीतिको ध्यान नराख्ने तान्त्रिकहरूले पशु-पंक्षिको बलिदान यसै प्रयोगको लागि गर्दछन् । मरेको मानिसको शरीरमा केही समयसम्म उप-प्राणहरूको अस्तित्व सुक्ष्म अंशमा बनिरहन्छ । तान्त्रिकहरू मसानभूमिमा मुर्दा जगाउँने कार्य गर्दछन् । अघोरीहरू शव साधना गरी मरेकाहरूको लाशमा बचेखुचेको शक्तिलाई चुसेर लिन्छन् । देखिएको वा पाइएको छ कि अघोरीहरूले गाडेको मुर्दा खनेर लैजाने लाशको खप्पर जम्मा गर्ने गर्दछन् र चितामा आफ्नो भोजनलाई पकाउँछन् । यो यस कारणले गर्दछन् कि मरेका शरीरको अति सुक्ष्म भागको भित्र बिशेष गरि खप्पर टाउकोमा जहाँ-तहाँ उप-प्राणहरूको प्रसुप्त चेतनाहरू पाइन्छन् । दाना-दाना जम्मा गरेर मात्र माना पाथी भरिन्छ त्यस्तै दाना-दाना बटुल्ने कंजुससरी अघोरीहरू हाडहरूको फोस्फोरस मिश्रित 'धु' तत्वलाई यसरी एकत्रित गर्दछन् ।

दक्षिण मार्ग किसानले बिधिपूर्वक खेती गरेर अनुमोदित अन्न उब्जाउँनु जस्तै हो । किसानले आफ्नो अन्नलाई बडो सावधानी पुऱ्याई खर्च गर्दछ किनकी त्यसमा उस्को दिर्घकालिन श्रम लागेको हुन्छ तर डाकुको स्थिति भने यस्तो हुदैन । डाकुले दुस्साहसपूर्ण आक्रमण गर्दछ र यदि सफल भएमा उस्ले त्यस कमाइलाई फागु सरह खर्च गर्दछ । योगीहरू किसान सरी आफ्नो आर्जनलाई खर्च गर्न डराउँछन् र कंजुसी पनि गर्दछन् तर तान्त्रिकहरू आफ्नो गौरव र बढप्पन जमाउन वा आफ्ना क्षुद्र स्वार्थका कारण अरूको उचित असंचित लाभ हानी पुऱ्याउँदछन् । अघोरी, कापालिक, रक्तवीज, वैतालिक, ब्रह्म राक्षस आदि कैयौ सम्प्रदाय तान्त्रिकहरूमा हुन्छन् उनिहरूको साधना र कार्य पद्धति पनि भिन्ना-भिन्नै हुन्छन् । नारी तान्त्रिकहरू डाकिनी, साकिनी, कपालकुण्डला, सर्पसूया पद्धतिहरूको प्रचार धेरै मात्रामा छन् । बन्दुकबाट गोली छुट्दा त्यसले पछिल्तिर झट्का दिन्छ । यदि सावधानीसँग काँधमा बन्दुक जोडले सटाएर नराखे बन्दुक चल्नासाथ यस्तो जोड्ले झटका लाग्दछ कि उ गोली दाग्नेवाला नै पछाडी लड्न सक्छ । कहिले काही त कुम फुस्कने करङ्ग भाचिनेसम्म पनि हुन्छ । तन्त्रद्वारा पनि बन्दुकबाट गोलीको जस्तै बिस्फोट हुन्छ । यस्तो अवस्थामा साधक त्यस झट्कालाई सहन योग्य भएन भने साधक स्वयम् नै भयंकर खतरामा पर्न सक्छ । तन्त्रको शक्तिस्रोत दैविय नभएर भौतिक हो । प्रकृतिको सुक्ष्म परमाणु आफ्नो दुरीमा द्रुत गतिबाट चक्कर लगाउँछन् तब त्यस घर्षणबाट जुन गरम उष्मा वा उर्जा पैदा हुन्छ त्यसैको नाम काली या दुर्गा हो । यस उर्जालाई प्राप्त गर्नको लागि अस्वभाविक उल्टो प्रतिगामि बाटोमा लाग्नुपर्दछ । पानीको बहाव रोकेर बाध्नु, त्यस प्रतिरोधबाट एउटा शक्ति प्राप्त हुन्छ । तान्त्रिकहरू बाममार्गमा हिड्दछन् फलस्वरूप काली शक्तिको प्रतिरोध गरि आफुलाई तामसिक पंचभौतिक बलबाट संपन्न गर्दछन् । उल्टो आहार, उल्टो बिहार, उल्टो दिनचर्या उल्टो गतिबिधि सबैकुरा उनिहरूको उल्टो नै हुन्छ । अघोरी, रक्तवीजि कपालिक, डाकिनी, आदिका सम्पर्कमा जो हुन्छन् उनिहरूले जान्दछन् कि उनिहरूको आचरण कस्तो उल्टो र बिभत्स हुन्छ ।

द्रुतगतिबाट एक दिशामा गइरहेको रेल, मोटर, नदी, वायु, आदिको अगाडी गएर त्यसको गतिलाई रोक्न खोज्नु र त्यससँग प्रतिकार गर्नुबाट शक्ति पाउन खोज्नु एउटा खतरनाक खेल हो । हरेकले यसलाई गर्न पनि सक्तैन किनकी प्रतिरोधको समय झट्का लाग्नु स्वभाविक छ । जति कडाको प्रतिरोध हुन्छ त्यति जोड्दार प्रतिकार झट्का पनि लाग्दछ । तन्त्र साधकहरू जान्दछन् कि जब यस भिडभाड शोरगुलबाट टाढा एकान्तमा खण्डहर, भग्नाबशेष, श्मसानमा आधा रातको सुनसान सन्नाटामा जब उनिहरूको साधनाको मध्यकाल आउँदछ तब अत्यन्त रोमांचकारी भयहरू आइ

लागदछन् । गगन चुम्ने राक्षस, बिशाल शरीरका अजिंगर, सर्प, राता-राता आँखा भएका जंगली बनेल, अर्ना देख्दै डरलाग्दा छुरा तलवार भन्दा धारिला दारा भएका बाघ, भालु, सिंहहरू वरिपरि गर्जन आदि गर्दै आक्रमण समेत गर्दछन् । त्यस्तो समयमा उनिहरूसँग नडराइकन बिचलित नभई उनिहरूको मार समेत लडी झेल्नु कुनै साधारण खेल होइन । साहसको अभावमा यस प्रतिरोध कृयामा साधक यदि भयभीत भएमा त साधकको प्राण संकटमा पर्न सक्दछ । साथै यस्ता कृयामा भयभीत भए साधक पागल, बिरामी, रोगी, लुलो, लंगडो, लाटो, अपाहिज र अन्धोसम्म बन्दछ । कति त मर्दछन् पनि । यस मार्गमा साहसी निर्भिकले मात्र सफलता पाउन सक्दछ । यस्ता कैयौ घटनाहरू हामी स्वयम् लेखकलाई थाहाँ छ जसमा तन्त्र साधकहरूलाई खतराहरूबाट जुझ्नु पर्ने हुन्छ । बिशेषतः जब कुनै सुक्ष्म प्राणसत्तालाई बशमा लिनु हुन्छ तब त्यसको बिपरित प्रतिकृया बडो बिकट हुन्छ । सुक्ष्म जगतरूपि समुद्रमा माछासरी केही चैतन्य प्राणी स्वतन्त्र सत्ताहरूको अस्तित्व पाइन्छ । जसरी समुद्रमा माछाहरू अनेक जातिका हुन्छन् त्यसरी नै यो सत्ता पनि अनेक स्वभाव, गुण र शक्तिहरूबाट संपन्न भएका हुन्छन् । यिनिहरूलाइ पितृ, यक्ष, गन्धर्व, किन्नर, राक्षस, देव, दानव, ब्रह्म राक्षस, बेताल, मुष्माण्ड, भैरब, रक्तवीज आदि भनिन्छ । ती मध्ये कुनै एउटाको सिद्धि गरेर त्यस शक्तिबाट आफ्नो प्रयोजन पुरा गरिन्छ । यिनिहरूलाई सिद्धि गर्दा उनिहरूबाट सुरूसुरूमा कुल्चेको सर्पले आइ लागेझैं आक्रमण गर्दछन् साधक निर्बल भए त्यसलाई झेल्नै सक्दैन । यस्ता खतरायुक्त कार्यमा कति साधकहरू भयभित भएर मुटुको रगत नली फुट्न गई रगत छादी मरेका पनि छन् र कोही कथम्कदाचित बाच्न सफल भएमा उनिहरू शरीर दिमाग, केहीबाट पनि कार्य गर्न नसक्ने पंगु र बिकारग्रस्त भएका छन् ।

भुत उन्माद, मानसिक भ्रम, आबेश, अज्ञात आत्माहरूद्वारा कष्ट दिइनु, दुस्वप्नहरू, तान्त्रिकहरूको अधिचारी आक्रमण आदि कुनै सुक्ष्म प्रकृयाद्वारा व्यक्ति आक्रान्त भइरहेका छन् त्यसलाई तान्त्रिक प्रकृयाद्वारा रोक्न त सकिन्छ तर त्यस प्रयोक्तामा नै त्यस प्रयोगलाई उल्टाएर त्यस अत्याचारीलाई दण्ड दिन पनि सकिन्छ तर यसप्रकारको कार्य दक्षिणमार्गी गायत्री उपासनाबाट पनि संभव छ । अभिचारीहरू र दुष्टहरूमा तत्कालै उल्टो आक्रमण गर्न त तन्त्रद्वारा मात्र संभव हुन्छ तर के दक्षिण मार्गीमा प्रयत्नहरूलाई वेदको भनाई अनुसार साधनाद्वारा निष्फल गर्न सकिन्छ ? उनिहरूको शक्तिलाई खोसेर उनिहरूलाई बिषरहीत सर्प जस्तो हतवीर्य बनाउन सकिन्छ । तन्त्रद्वारा कुनै स्त्री पुरूषको काम शक्ति अपहरण गरि उनिहरूलाई नपुंशक बनाउन सक्दछन् तर अति असंयमलाई दक्षिण मार्गबाट पनि संयमित गर्न सकिन्छ । तन्त्रको शक्ति चमत्कारी प्रलोभन असाधारण छन् । अरूमा आक्रमण गर्नु त उनिहरूलाइ बायाँ हातको खेल हो । कसैलाई बिरामी, पागलपन, बुद्धिभ्रम, उच्चारन उत्पन्न गरिदिनु प्राणघातक संकटमा पार्नु एकदम सरल छ, सुक्ष्म जगतमा भ्रमण गर्दा कुनै चेतना ग्रन्थिलाई प्राणवान बनाएर त्यसबाट प्रेत, पिशाच, बेताल, भैरव, कर्ण, पिशाचिनी, छायाँ पुरूष आदिको रूपमा सेवक सरी काममा लगाउँनु सुदुर देशबाट अजनवी माल मगाउँनु, गुप्त राखिएका चिजहरू या अज्ञात व्यक्तिहरूको नाम ठेगाना भन्न तान्त्रिकहरूको लागि संभव हुन्छ । अगाडी गएर भेष बदल्नु या कुनै वस्तु नै बदल्नु पनि उनिहरूको लागि संभव हुन्छ । यसरी अनेक बिलक्षणता तान्त्रिकहरूमा देखिन्छ । जसले गर्दा मानिसहरूमा वडो प्रभाव पर्दछ र उनिहरूको भेट पूजा आदिबाट बडो सत्कारहरू हुन्छन् । तर यो ध्यान राख्नुपर्दछ कि यी शक्तिहरूको श्रोत परमाणु उष्मा (काली) नै हुन् । जुन परिवर्तनशील छन् । यदि थोरै दिन पनि साधना वन्द भएमा या प्रयोग छोडी दिएमा त्यो शक्ति उसमा घट्ने या समाप्त हुने संभावना अवश्यम्भावी हो र छ । तन्त्रद्वारा केही साना-तिना लाभहरू पनि हुन सक्दछन् । कुनै तान्त्रिक बिधिबाट 'शक्तिपात' गरेर आफ्नो उत्तम शक्तिहरूको केही भाग कुनै निर्बललाई दिएर उसलाई उठाउँनु पनि सदुपयोग हुन्छ र यस्तो प्रयोग पनि छ जसको बिशेष परिस्थितिमा काममा

ल्याउँनुपर्दछ त्यो पनि सदुपयोग नै मानिन्छ । तर असंस्कृत मनुष्य यस तमोगुण प्रधान शक्तिको सदुपयोग नै गर्नेछन् यसको केही भरोसा नै छैन । स्वार्थ साधनाको अवसर हात लाग्नासाथ त्यसको लाभ छोड्नु कुनै बिरलै त्यागिबाट मात्र हुन सक्दछ । तन्त्र आपसे आप कुनै खराब चिज होइन । यो त एउटा बिशुद्ध विज्ञान हो । वैज्ञानिकहरू यन्त्रहरू र रसायनिक पदार्थहरूको सहायताबाट प्रकृतिको सुक्ष्म शक्तिहरूको उपयोग गर्दछन् । तान्त्रिक आफुलाई यस्ता रासायनिक र यन्त्र स्थितिमा स्वयम् ढालेर आफ्नो शरीर र मनलाई एब बिशेष प्रकारबाट संचालित गरि प्रकृतिको सुक्ष्म शक्तिको मनमानी उपयोग गर्दछन् । यस विज्ञानको विद्यार्थी कोमल परमाणुवाला हुनुपर्दछ साथै साहसी प्रकृतिका पनि हुनुपर्दछ । कठोर र कमजोर प्रकृतिका मन भएकाले यस दिशामा ठुलो प्रगति गर्न सक्दैनन् । यही कारण हो कि पुरूषको अपेक्षा नारहिरू धेरै सजिलैसँग सफल तान्त्रिक भएको देखिन्छ । साना-साना प्रारम्भिक सिद्धिहरू त उनिहरूलाई स्वल्प प्रयत्नबाट नै प्राप्त हुन्छ ।

तन्त्र एउटा स्वतन्त्र विज्ञान हो । विज्ञानको सदुपयोग वा दुरूपयोग पनि हुन सक्दछ । तर यसको आधार अनुचित र खतरनाक छ र शक्ति पाउने उद्‌गम् श्रोत अनैतिक, अवांछनिय हो साथै प्राप्त सिद्धिहरू पनि अस्थायी हुन । खास भन्ने हो भने तान्त्रिक त घाटामा रहन्छन् । त्यस्बाट संसारको जति उपकार हुन सक्तछ त्यो भन्दा बढी उपकार हुन्छन् यसैले चमत्कारी भए पनि यस मार्गलाई निषेध एवम् गोपनिय भनिएको छ । अन्य समस्त तन्त्र साधनाको अपेक्षा गायत्रीको बाम मार्ग धेरै शक्तिशाली छ । अन्य सबै बिधिहरूको अपेक्षा यस बिधिबाट मार्ग सुगम हुन्छ तैपनि निसिद्ध वस्तु त्याज्य छ । सर्वसाधारणको लागि त त्यस्बाट टाढा रहनु नै उचित हुन्छ, यस तन्त्रको केही सरल बिधिहरू पनि छन् । अनुभवी पथप्रदर्शक यस कठिन मार्गलाई सरल बनाउन सक्दछन् । हिंसा, अनीति एवम् अकर्मबाट बचेर यस्तो लाभहरूको लागि साधना गर्न सक्दछन् । जल्दबाजीको प्रलोभन छाडेर यदि धैर्य र सात्विक साधना गरेमा त्यसबाट कम लाभ हुदैनन् । हामीले दूबै मार्गमा धेरै समयसम्म साधना गरेर यही पाएका छौ कि दक्षिण मार्गको राजपथ नै सर्वशुलभ छ । गायत्रीद्वारा सचित तन्त्र विद्याको क्षेत्र बिस्तृत छन् । सर्प विद्या, प्रेत विद्या भविष्य ज्ञान, अदृश्य वस्तुहरूलाइ देख्नु, परकाया प्रवेश, घात-प्रतिघात, दृष्टिबन्ध, मारण, उनदिकरण, बशीकरण, बिचार, संदेश, मोहन मन्त्र, रूपान्तरण, बिस्मृति, संतान सुयोग, छायाँ पुरुष, भैरवी, अपहरण, आकर्षण, अभिकर्षण आदि अनेक यस्ता-यस्ता कार्यहरू हुन सक्दछ, जस्लाई अन्य कुनै पनि तान्त्रिक प्रकृयाद्वारा गर्न सकिन्छ । दक्षिणमार्गी, वेदोक्त, योग सम्मत, गायत्री साधनाहरू किसानद्वारा अन्न उव्जाए झै धर्म संगत, स्थिर लाभ दिनेवाला र लोक-परलोकमा सुख-शान्ति दिने खालको छ । पाठकहरूको वास्तविक हित यस राजमार्गलाई अबलम्वनमा गर्न मै उपयुक्त छ । दक्षिण मार्गबाट वेदोक्त साधनाबाट जुन लाभ पाइन्छ त्यही नै आत्मालाई शान्ति दिने स्थायीरूपबाट उन्नति गर्ने र कठिनाइलाई हल गर्ने किसिमको हो । तन्त्रमा चमत्कार धेरै हुन्छ, बाममार्गबाट असुरी शक्तिहरू प्राप्त हुन्छ । त्यसको संहारक एवम् आतंकवादी क्षमता धेरै हुन्छ तर त्यसले कसैको पनि भलाइ हुन सक्दैन । तत्कालिन लाभहरूलाई ध्यानमा राखेर जो मानिस तन्त्रको फेरोमा पर्दछन् उनिहरू अनन्त घाटामा रहन्छन् । तन्त्र विद्याको अधिकारी त्यही हुन सक्तछ जो तुच्छ स्वार्थबाट माथी उठेर निस्वार्थ छन् । परमाणु बमको रहस्य र प्रयोगहरू कोहीलाई भन्न सकिदैन, यसप्रकार तन्त्रको खतरनाक जिम्मेवारी केवल सत् पात्रहरूमा नै सुम्पिन सकिन्छ ।

गायत्रीको गुरूदीक्षा

मानिसमा अन्य प्राणीहरूको अपेक्षा धेरै बिशेषताहरू छन् भने धेरै कमिहरू पनि छन् । एउटा सबभन्दा ठुलो कमि यो हो कि पशुहरूको बच्चा कसैले केहि नसिकाए पनि आफ्नो जीवनचर्याको साधारण कुराहरू आफसे आफ सिक्दछन् तर मानिसको बच्चाले यस्तो गर्न सक्दैन । यदि उस्को शिक्षण गुरूद्वारा नभएमा उस्ले त्यस बिशेषताहरूलाई प्राप्त गर्न सक्दैन जुन मानिसमा हुन्छन् । अहिले केही दिन अगाडीको कुरा हो दक्षिण अफ्रिकाको जंगलमा एउटा पोथी भेडियाले मानिसका दुईवटा वच्चालाई उठाएर लगिन । केही यस्तो बिचित्र कुरा भयो कि उस्ले ती बच्चालाई खानुको सट्टा आफ्नो दुध खुवाएर पाल्न थाल्यो । उनिहरू पनि ठुला भए । एकदिन सिकारिहरूको दल भेडियाको खोजमा त्यस तर्फ जादा हिंस्रक पशुको जमातमा मानिसको बच्चा देखेर उनिहरू बडो आश्चर्यमा परे र ती बालकहरूलाई उनिहरूले समातेर लगे । यी बालकहरू भेडिया जस्तै बोल्दथे, त्यस्तै गुर्राउँदथे, भेडिया जस्तै खान्थे उनिहरूको मानसिक स्थिति भेडिया जस्तै थियो । कारण यो थियो कि ति बच्चाले जस्तो स्थिति देखे त्यस्तै सिके र त्यस्तै बने ।

जुन बालक जन्मजात बहिरो हुन्छ उ जीवनभर लाटो हुन्छ किनकी बालकले अरूको मुखबाट निस्केको शव्दहरू सुनेर त्यसको नक्कल गर्न सिक्दछ । कान नसुन्नाले अरूको बोली सुन्न सक्दैन फलस्वरूप उनिहरू बोल्न सक्दैनन् र नक्कल गर्ने प्रयास पनि गर्दैनन् । धर्म संस्कृति, रीति रिवाज, भेष-भुषा, व्यबहार, पहिरन, आनि-बानी, शिष्टाचार, लोकाचार, आहार-बिहार आदि जस्ता कुराहरूलाई बालक केटा-केटीले आफ्नै वरिपरिको परिबेशबाट जान्दछन् र सिक्दछन् । यदि कुनै बालकलाई सुरूदेखि एकान्तमा राख्ने हो भने उनीहरू ती सबै कुराबाट बंचित रहन्छन् । पशु-पंक्षिहरूको बच्चामा यस्तो कुरा हुदैन । चराका बच्चालाई सानैमा समातेर ठुलो भएपछि छाडेमा उनिहरूको अन्य आफ्नो जातिद्वारा बनाईने गुण आफै बनाउँदछन् तर एक्लो भएको मानिसको बच्चाले भने भाषा, शिल्प, कृषि, संस्कृति, धर्म, शिष्टाचार, लोक व्यबहारबाट एकदम अनभिज्ञ हुन्छन् । पशुको बच्चाहरू जन्मेको एकक्षण पछि नै हिड्न डुल्न थाल्दछ र माताको दुध खोजी स्वयम् खान पिउन थाल्दछन् भने त्यसो गर्न मानिसको वच्चालाई धेरै समय लाग्दछ । सुरूमा मानिसको वच्चा त ओल्टो-कोल्टो फेर्न समेत सक्दैन भने माताको दुध खोज्नु परै जाओस्, उस्ले आफ्नो आमासम्म चिन्दैन । यी सबै कुरामा पशुहरूको बच्चा धेरै प्रतिभावान देखिन्छन् ।

मानिसहरू कोराकागज सरी हुन्छन्, कागजमा मसीले जस्तो अक्षर लेख्यो त्यस्तै बन्दछ । क्यामराको प्लेटमा जस्तो छायाँ पर्दछ त्यस्तै चित्र अंकित हुन्छ । मानवको मस्तिष्क पनि कोरा कागज र क्यामराको फोटो प्लेट जस्तै छ । उस्ले आफ्नो नजिकको परिबेशबाट धेरै कुरा सिक्दछ र जान्दछ । उसलाई जुन कुराको बिशेष प्रभाव पर्दछ त्यसलाई नै मनोभूमिमा तयार पार्दछ । मानिस एक प्रकारले हिलोसरी हुन्छ त्यसलाई जस्तो साँचो (डाइ) मा हालिदियो त्यसैको प्रतिरूप बन्दछ । उच्च कुलमा हुर्केका बालक या राम्रो वाताबरणमा रहेको र निकृष्ट माहौल, बिपन्नताको वाताबरणमा हुर्केका बालकको त्यही अनुरूप उच्चता र निचताको प्रधानता रहन्छ ।

हाम्रा पारदर्शि पुर्वजहरूले मानिसहरूको यो कमि कमजोरीलाई राम्ररी जान्दथे कि यदि बालकमाथी अनियंत्रित प्रभावहरू परेमा उनिहरूलाई प्रारम्भबाट नै सुधार र परिवर्तनमा ध्यान दिनुपर्दछ । यदि ध्यान नपुर्‍याएमा उनिहरूको मनोभूमि त्यस्तो बन्दैन जस्तो मानव जीवनको प्रतिष्ठा अनुकुल हुन्छ । त्यसैले सबै आमा-बाबुहरू पनि त्यति सुसंस्कृत हुदैनन् कि आफ्ना बालकहरूमा केवल राम्रा संस्कारको मात्र प्रभाव पारेर खराब प्रभावबाट एकदम वंचित राख्न सकुन् । अर्को कुरा आमा-बाबुको आफ्नो संतान प्रति कोमल भाव हुन्छ । उनिहरू बढी मोहग्रस्त हुन्छन् र आफ्ना केटा-केटीको खराब आदत देख्दै देख्दैनन् र उनिहरू केवल राम्रो मात्र देख्दछन् । फेरि आमा-बाबु

पनि त त्यति सुक्ष्मदर्शी हुदैनन् जसले आफ्ना सन्ततीको मनस्थितिको सुक्ष्म निरिक्षण एवम् बिश्लेषण गरी कुसंस्कारहरू परिमार्जन गर्न सकुन् । यहाँ एउटा उक्ति प्रस्तुत गर्नु सान्दर्भिक भएकोले प्रस्तुत गरिन्छ 'लालावाला आफ्नो राम्रो, वालीनाली अर्काको राम्रो' यसको मनन्बाट पनि यहि कुरा खुल्दछन् ।

सत् शिक्षकको आवश्यकता

मानिसको कमजोरी यो हो कि उसले अरूबाट मात्र केही कुरा सिक्दछ जसले गर्दा उस्को उच्च बिकाशमा बाधक हुन्छ । कारण साधारण वाताबरणमा राम्रो तत्व भन्दा खराब तत्वहरू बढी हुनु स्वभाविकै हो । खराब तत्वहरूमा धेरै आकर्षण हुनाले त्यसप्रति छिट्टै आकर्षित हुनुको कारण धेरै खराबीहरू सिक्नाले मानिस खराब सावित हुन जान्छ । साना बालकले कस्तो संस्कार संचय गरिरहेको छ त्यति सारो पत्ता लाग्दैन । ठुलो भएर संस्कार र स्वभाव जब प्रकट हुन थाल्दछ तबसम्ममा ति खराबीहरूलाई हटाउँन कठिन भैसकेको हुन्छ । कारण त्यस कुसंस्कारहरूले उस्को मनोभूमिमा किल्ला गाढीसकेको हुन्छ । ऋषिहरूले यसप्रकारको कठिनाइहरूलाई देखेर एउटा अत्यन्त सुन्दर र महत्वपूर्ण उपायलाई यसरी सुनिश्चित गरेका थिए कि आमा-बाबुको अतिरिक्त अन्य कुनै यस्ता व्यक्तिको पनि नियंत्रण बालकमाथि रहोस् जो मनोविज्ञानलाई जान्ने हुन् त्यसको पनि नियुक्त गर्नुपर्दछ जो दुरदर्शि तत्वज्ञानी र पारदर्शि भएको कारण बालकको मनमा रहेका संस्कार वीजहरूलाई आफ्नो पाइन सुक्ष्म दृष्टिबाट तत्काल जानेर त्यसमा सुधार गर्ने योग्यता राखेका हुन् । यस्ता मानसिक नियन्त्रणकर्ताहरू हरेक बालकलाई जरूरी छ भन्ने अनिवार्य आवश्यक भनि उहिल्यै ऋषिमुनिबाट भैसकेका छन् । शास्त्रहरूमा भनिएको छ – मानिसहरूको प्रत्यक्ष तीन देवहरू छन्, प्रथम आमा, दोस्रो बाबु र तेस्रो गुरू हुन् । यसैलाई ब्रह्मा, विष्ण र महेसको उपाधि दिइएको छ । आमाले जन्म दिन्छिन् त्यसैले उन्लाई ब्रह्माको संज्ञा दिइएको छ, त्यसैगरि बाबुले लालन-पालन, भरण-पोषण गर्दछन् त्यसैले उन्लाई विष्णु भनिन्छ र गुरूद्वारा शिक्षा-दिक्षाबात संस्कारकारित गरी कुसंस्कारको नाश गर्ने हुनाले शंकर अथवा महेशको संज्ञा दिइएको हो । गुरूको स्थान आमा-बाबु सरह नै हुन्छ । कसैले म आमाबिना जन्मेको भन्दछ भने त्यो असत्य ठहर्दछ । किनकी माताको गर्भमा नरहि कसैको जन्म हुन सक्दैन । कसैले म विना आमा-वावुको हु भन्छ भनेमा उसलाई 'वर्णशंकर' भनिन्छ किनकी कसैको बाबुको कुनै थाहाँ हुदैन, अर्थात पत्तो छैन भने यस्ता संतान केवल बेश्याबाट मात्र जन्मन्छन् जसको बाबुको अत्तो-पत्तो रहदैन । त्यस्तै कसैले मेरा कुनै गुरू छैन भन्दछन् भने उस्लाइ असभ्य, असंस्कारित भनिन्छ किनकी उस्को मस्तिष्कमा बिचार स्वभाव, ज्ञान, गुण र कर्ममा कुनै दुरदर्शिताको छत्रछायाँ नभएकोले त्यस्ताको मानसिक स्वास्थको के भरोसा गर्न सकिन्छ ? त्यस्ता असंस्कृत व्यक्तिलाई 'निगुरा' भनिन्छ । निगुराको अर्थ हो बिना गुरू तथा गुणरहित । कुनै समयमा निगुराभन्दा पनि वर्णसंकर या मिथ्याचारी, भुठो भनेभ्कै गाली नै मानिन्थ्यो । बिना आमाको, बिना बाबुको, बिना गुरूको पनि कुनै मानिस हुन सक्छ ? यसलाई प्राचिनकालमा अविश्वस्त संभन्थ्ये । कारण कि समाजको सुसंबन्ध बिकाशको लागि ऋषिहरूका यी अनिवार्य व्यवस्था थिए कि प्रत्येक कार्यको गुरू हुनुपर्दछ । जसले उ महान पुरूष बन्न सकोस् । त्यससमयमा हरेक आमा-बाबुलाई आफ्ना बालकहरू महान पुरूष बनाउँने अभिलाषा हुन्थे । त्यसैले यो आवश्यकता रहन्थ्यो कि उनिहरूका बालक कुनै सुविज्ञ आचार्यको शिष्य होस् । गुरूकुल त्यसकालको अनिवार्य प्रचलन थियो । पढ्ने आयुमा पुग्नासाथ बालकलाई गुरूकुल ऋषिका आश्रममा पठाइन्थ्यो । राजकुलका राजकुमारहरू समेतले गुरूकुलको कठिन जीवन विताउँन जान्थे ताकि उनिहरू कुशल नियंत्रणमा रहेर सुसंस्कृत

बनुन र आउँदा समयमा मानिसको महान गौरवको रक्षा साथै नव-नेतृत्वबाट महापुरूष सिद्ध हुन सकुन् र म फलानो अमुक आचार्य गुरूको शिष्य हु भन्ने कुरालाई बडो गौरवयुक्तिले भनिने परिपाटी प्राचिनकालमा थिए । त्यसबेला एक मानिसले आर्को मानिसलाई परिचय गर्दा यस्तो तरिकाबाट आफ्नो परिचय आदन-प्रदान गर्दथे । जस्तै "म अमुक आचार्यको शिष्य, अमुक पिताको पुत्र, अमुक गोत्रको अमुक नामको व्यक्ति हु" । यही कृया संकल्पमा, प्रतिज्ञामा, साक्षिमा, राजदरवार आदिमा आफ्नो परिचय दिइन्थ्यो ।

मनोभूमिको परिष्कार

बगैचा सुन्दर बनाउँनु छ भने कुशल माली पनि हुनु आवश्यक हुन्छ । आवश्यकता अनुसार पानी हाल्नु, धेरै पानी भएमा त्यसलाई हटाउँनु, समयमा गोडनु, घास झार आदि छाट्नु, नचाहिदा हाँगा-विंगालाई काट्नु, मल दिनु, पशुहरू चर्न नदिनु त्यसको हेरबिचार गर्नुमा सदा सर्बदा मालीहरू सजग हुन्छन् त्यसैले गर्दा बगैचा सधै सुन्दर हरियो परियो, फल-फुलले भरिएको सुन्दर हुन्छ । मानिसको मस्तिष्क पनि एउटा बगैचा जस्तै छ । यसमा पनि नाना प्रकारका मनोभाव, बिचार, संकल्प, इच्छा, वासना, योजनारूपी बृक्षहरू उम्रन्छन्, त्यसमध्ये कति काम लाग्ने र कति काम नलाग्ने हुन्छन् । बगैचामा जसरी नचाहिदा घाँस पात लहराहरू उम्रेर आउँदछ जस्लाई त्यसै छाड्दा बगैचालाई नै उजाड गरिदिन्छ र मालीले बगैचाबाट नचाहिदा झाडीहरू उखेलेर फ्याक्दछ र अन्यत्रबाट राम्रा-राम्रा वीज बिरूवाहरू ल्याएर रोप्दछ त्यस्तै गुरू पनि आफ्ना शिष्यको मस्तिष्करूपी बगैचाको माली हो । गुरूले पनि मालीले जस्तै आफ्ना शिष्यको मन क्षेत्रबाट जंगली झारहरू जस्तै अनावश्यक संकल्प, संस्कारलाई आकर्षण र प्रभावहरूलाइ हटाउँदछन् र त्यसमा आफ्ना बुद्धिमता,. दुरदर्शिता, एवम् चतुरताका साथ यस्ता वीजहरूको संकल्प जमाउँदछन् उब्जाउँदछन् जसले गर्दा शिष्यको मस्तिष्क उन्नत बन्दछ । कसैले यस्तो बिचार राख्दछन् 'म स्वयम नै आफ्नो आत्म निर्माण गर्दछु, आपसे आप आफुलाई सुसंस्कृत बनाउँछु मलाई कुनै गुरूको आवश्यकता छैन' तब यस्तो गर्न सकिन्छ आत्मामा उन्नत शक्ति छन् आफ्नो कल्याण गर्ने शक्ति उसमा मौजुद छ तर यस्तो प्रयत्नमा कति मनस्वीहरू सफल हुन्छन् । सर्वसाधारणको लागि यो कुरा बडो कष्ट साध्य हुन्छ किनकी आफ्नो दोषहरूलाई आफुले देख्न र पाउन सकिदैन । कुनै अरू मानिस या ऐनाको सहायताबाट नै आफ्नो आँखालाइ आफैले देख्न सकिन्छ । जब कुनै वैद्य या डाक्टर बिमारी हुन्छन् त स्वयम् आफ्नो उपचार गर्दैनन् किनकी आफ्नो नाडी आफैले हेर्नु आफ्नो निदान आफैले गर्नु साधारणतया बडो कठिन कार्य हो । त्यसैले एउटा वैद्य या डाक्टर पनि अरू वैद्य या डाक्टरबाट उपचार गराउँछन् । कोहि सुयोग्य व्यक्ति पनि आत्मा निरिक्षणमा सफल हुदैन । हामी जसरी अरूको राम्रो आलोचना गर्न सक्दछौ अरूलाई असल-असल सल्लाह दिन सक्छौ त्यस्तै आफ्नो लागि गर्न सक्दैनौ, कारण यो हो कि आफ्नो संवन्धमा आफैले कुनै निर्णय गर्न कठिन हुन्छ । कुनै अपराधी यस्ता छैनन् जस्लाई यदि मजिष्ट्रेड बनाईदिएमा उस्ले आफ्नो अपराधको फैसला उचित लेख्न सकोस् । निष्पक्ष फैसला गराउँनु छ भने कुनै अरू नै न्यायधिसको सहयोग लिनुपर्दछ । आत्मा निर्माणको कार्य पनि यस्तै हो जसको लागि कुनै सुयोग्य सहायक वा गुरूको आवश्यकता पर्दछ ।

समुचित बौद्धिक बिकाशको सुव्यबस्थाको लागि 'गुरू' नियुक्तिको लागि हिन्दु धर्ममा आवश्यक मानिएको छ । यसबाट मानिसको विचारधारा, स्वभाव, संस्कार, गुण, प्रकृति, आदत, इच्छा, महत्वकांक्षा, कार्य पद्धति आदिको प्रवाह उत्तम दिशामा हुन सक्दछ । जसबाट मानिस आफ से आफ संतुष्ठ, प्रसन्न, पवित्र र परिश्रमी हुन्छन् र अरूलाई आफ्नो उदारता तथा सद्व्यबहारबाट सुख पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । यसप्रकारको सुसंस्कृत मानिस जुन देशमा धेरै हुन्छन् त्यहाँ

निश्चयपूर्वक सुख शान्ति, सुव्यबस्था, पारस्परिक सहयोग, प्रेम, साथी सहयोग आदिको बाहुल्यता हुन्छ । हाम्रो पूर्व इतिहास साक्षि छ कि सुसंस्कृत दिमाग र मनले महापुरूषहरूले कस्ता महान काम गरेका थिए र यसै भूमिमा कसरी स्वर्गलाई अबतरित गरेका थिए । हाम्रा पूर्वकालिन महान गौरवको जगमा ऋषिहरूको दुरदर्शिता लुकेको छ जसअनुसार प्रत्येक सनातनीले आफ्नो मानसिक परिष्कार गर्नको लागि कुनै उच्च स्वच्छ चरित्र आदर्शवादी सुक्ष्मदर्शी विद्वानको अनिवार्य नियंत्रणमा बस्नुपर्दछ । जसले मानसिक परिष्कार गर्नलाई जोगाउँदथे त्यस्तालाई 'निगुरा' भनिन्थ्यो । निगुरा, बिना बाबुको छोरा र बर्णसंकर भन्ने शबदहरू गाली गलौज ठानिन्थ्यो । धन कमाउँनु, विद्या पढ्नु, हतियार चलाउँनु सबै कुराको आवश्यकता थियो भने मानसिक परिस्कार त झन आवश्यक थियो । किनकी असंस्कृत मानिस समाजको अभिसाप भएर नै रहन्छ भलै उसँग संसारको भौतिक संपदाहरू जतिनै थुप्रो किन नहोस्? गुरूलाई प्रत्यक्ष तीन देवहरूमा परमपूज्य पद दिनुको कारण उहाँमा कल्मश नास भई सुसंस्कार पाउँनाले नै हो ।

दुषित वातावरणको प्रभाव

आज यस्ता प्रथाहरू हराएर गएका छन् । गुरू भन्न सकिने अधिकारी व्यक्ति पाउन पनि मुस्किल भईसकेको छ । जसमा गुरू बन्ने योग्यता छ उनिहरू व्यक्तिगत आत्मिक या भौतिक लाभहरूमा लागेका छन् । लोक सेवा, राष्ट्र निर्माणको रचनात्मक प्रकृति तर्फ सुसंस्कृत बनाउँने उत्तरदायित्व आफुले लिनेतर्फ ध्यान गएको छैन । उनिहरू यसमा स्वल्पलाभ, धेरै झंझट र भारी बोझ अनुभव गर्दछन् । यसको अपेक्षा उनिहरू आर्कै सरल तरिकाबाट धेरै धन र यश कमाउँने अनेक मार्ग अगाडी देख्दछन् तब गुरूको गहन उत्तरदायित्व बहन गर्नबाट भाग्दछन् । अर्कातिर यस्ता अयोग्य व्यक्ति जसको चरित्र, ज्ञान अनुभव, बिबेक आदि केही पनि नभएको जसमा अरूलाई सुसंस्कृत गर्ने क्षमता हुनु त टाढै जाओस् आफुलाई सुसंस्कृत समेत गर्न सकेनन् । यस्ता गुरूको पाउँ पुज्न र दक्षिणा लिनुको लोभमा कान फुक्नु, मन्त्र सुनाउँन थाल्नु, खुसामद, दीनता र भिसाबृत्तिका आश्रय लिएर शिष्य चेला खोज्न लागेमा गुरूको प्रतिष्ठा नष्ट हुन्छ । जुन कामलाई कुपात्रले आफ्नो हातमा लिन्छ तब त्यो काम राम्रो भए पनि बदनाम हुन्छ र जुन साधारण कामलाई यदि राम्रा मानिसले गर्न थालेमा त्यो राम्रो र असल हुन्छ । दीन दुःखीको हातमा रहेको चर्खा दुर्भाग्यको प्रतिक मानिन्छ । तर गान्धी जस्ता महापुरूषको हातको त्यही चर्खा दीन दुःखीका हातमा पुगेर यज्ञ बन्दछ । ऋषिहरूको हातमा जबसम्म गुरूत्व थियो तबसम्म त्यस पदको प्रतिष्ठा रह्यो तर आजकल जबकि कुपात्र, भिखारी र शुद्र मानिसहरू गुरू बन्ने दुस्साहस गर्न थालेपछि त्यस गुरू पदको गरिमा नै बदनाम भएका छन् । आज गुरू या गुरू घण्टाल शव्द कुनै पुराना पापी या धुर्तराजको लागि प्रयोग र प्रयुक्त हुन थालेको छ र त्यस्तै गर्दछन् पनि । मानिसहरूले देखेकी कुनै एउटा मानिस दक्षिणा लिनको लागि खुट्टा पुजाउँछन् र त्यसबाट कुनै प्रकारको लाभ हुदैन भने यस्तो व्यर्थको झंझटलाई तोड्नु छोड्नु नै उचित हो भन्ने संझन थाले । त्यसपछि गुरू चेलाको परम्परा कमजोर हुन थाल्यो र बिस्तारै गएर त्यसको लोप हुन थाल्यो । निष्प्रयोजन, निष्प्राण, निरूपायी हुदामा पनि जुन परम्परा बडो खर्चालु छन् । तिनिहरू धेरै कालसम्म जीवित रहन सक्दैनन् । अब धेरै कम मानिसहरू बचेका छन् जसले गुरूको नियुक्तिलाई आवश्यक संझन्छन् या निगुरा भन्दा आफ्नो अपमान या अपमान ठान्दछन् ।

आजको दुषित वाताबरणले सबै दिशाहरूमा गडबडी मात्र उत्पन्न गरेको छ । शुद्ध सुन कम छ तर नक्कली सुन प्रशस्त तयार भइरहेका छन् । शुद्ध असल घ्यु पाउँन दुर्लभ छ तर घाँसे घ्युबाट दुकान पसलहरू टन्न भरिएका छन् । असली मोती, जवाहरातको कमि छ तर नक्कली मोती

प्रशस्त छन् जसले इमिटेसन रत्नहरूमा थुप्रो बिकृत्ति बढेका छन् । यस्तो हुदा पनि असली शुद्ध चिजहरूको महत्व कम भएको छैन । मानिसले घाँसे घ्यु पनि खुब खरिद बिक्री गर्दछन् तर पनि यसबाट असली घ्युको उपयोगीता घट्दैन । असंख्यक गड्बडी भएर पनि असली घ्युको गुण त्यही नै छ र त्यसको लाभमा कुनै कमि भएको छैन । असली सुन, रत्न आदि पनि यसैले निरूपयोगी हुदैन कि नक्कली चिजहरूले त्यस्ता क्षेत्रमा केही बदनामी त गरिदिए मिलावट, नक्कलीपन, धोकाघडीका हजार पर्वत मिलेर पनि वास्तविकताको वस्तुस्थितिको महत्वलाई तिल जति पनि घटाउँन सक्दैनन् । व्यक्तिद्वारा व्यक्तिको निर्माण एउटा सत्य हो जुन आजको बिषम स्थितिमा त कुनै पनि खराब भन्दा खराब स्थितिमा गलत सिद्ध हुन सक्दैन । रोटी बनाउँनु छ भने पिठो, पानी र आगोको जरूरत हुन्छ जस्तोसुकै राम्रो या खराब अवस्था होस् रोटी बनाउँनको लागि अवश्यकतामा कुनै अन्तर हुदैन । राम्रा मानिस, साचो मानिस, प्रतिष्ठित मानिस सुखी मानिसको खानाको लागि यो आवश्यक छ कि राम्रो, सुयोग्य, असल, र दुरदर्शि मानिसद्वारा हाम्रो मस्तिष्कको नियंत्रण, संशोधन, निर्माण र बिकाश गरियोस् । मानिस सादा कोराकागज जस्तो छ । मानिसले जस्तो ग्रहण गर्दछ त्यस्तै सिक्दछ र त्यस्तै गर्दछ । साथमा यो पनि सुनिश्चित छ कि यदि आरंभिक अवस्थामा प्रयत्नपूर्वक सद्‌गुणहरूलाई नसिकाइएमा मानिसहरू सामान्य खराबीतिर लाग्दछ त्यसैमा उस्को झुकाव रहन्छ । यदि खरावीबाट बच्नु छ भने सद्‌गुण असल सित आफ्नो संबन्धलाई जोड्नु पर्दछ । मानिसको मन खाली रहन सक्दैन, उसमा राम्रो कुराको प्रकाश प्राप्त नभएमा निश्चय नै खराबीको अन्धकारमा रहनुपर्दछ ।

शिक्षा र विद्याको महत्व

मानिसलाई सुयोग्य बनाउँनको लागि उस्को मस्तिष्कलाई दुइ प्रकारले उन्नत गर्न सकिन्छ ।

(१) शिक्षा द्वारा र (२) विद्याद्वारा ।

शिक्षाको अन्तर्गत ती सबै कुराहरू आउँछन् जुन स्कुल, कलेज, ट्रेनिङ्ग क्याम्प, हाट बजार, घर, दुकान, समाजमा सिकाइन्छ । हिसाब, भुगोल, इतिहास, भाषा, शिल्प, व्यायाम, रसायन, चिकित्सा, निर्माण, व्यापार, कृषी, संगीत, कला आदि कुराहरू जानेर मानिसको व्यबहार कुशल, चतुर, लोकप्रिय एवम् शक्ति संपन्न बन्दछ । त्यसैगरि विद्याद्वारा मनोभूमि तयार हुन्छ । मानिसको इच्छा भावना, श्रद्धा, मान्यता, रूचि एवम् आदतहरूलाई असल राम्रो ढाँचामा ढाल्नु विद्याको काम हो । चौरासी लाख योनिहरूमा घुमेर आउँने कारण पछिल्ला पाश्विक संस्कारहरूले मन र मस्तिष्क भरिएका हुन्छन् त्यसको संशोधन गर्नु विद्याको काम हो । यदि मानिस यसबाट वंचित रहेमा उस्को जीवन अविकसित, अनुपयोगी, आफु र समाजको लागि भार स्वरूप हुन्छ । शिक्षकले शिक्षा दिन्छन् । शिक्षाको अर्थ हो संसारिक ज्ञान । विद्याको अर्थ हो मनोभुमिको सुव्यबस्था । शिक्षा आवश्यक छ भने विद्या त्यसभन्दा बढी आवश्यक छ । शिक्षा बढ्नु पर्दछ तर विद्याको बिस्तार त्यसभन्दा धेरै बढी हुनुपर्दछ अन्यथा दुषित मनोभूमि हुदै यदि संसारिक सामर्थ्य बढेमा त्यसको परिणाम भयंकर हुन्छ । धन, चतुरता र विज्ञानको आजकल खुब उन्नति भएको छ तर यो स्पष्ट छ कि उन्नति सँगसँगै हामी सर्बनाशतिर पनि बढीरहेका छौ । कम साधन भए पनि विद्वान मानिस सुखी रहन सक्दछ, तर केवल बौद्धिक या संसारिक शक्तिहरू हुदामा दुषित मनोभूमिको मानिसले आफ्नो लागि तथा अरूको लागि केवल बिपत्ती, चिन्ता, कठिनाई, क्लेश एवम् खराबी नै उत्पन्न गर्न सक्दछ । यसैले विद्यामा त्यतिमात्र होइन वल्की त्योभन्दा पनि धेरै जोर दिनुपर्दछ । जति शिक्षामा दिइन्छ ।

आजकल हामी आफ्ना बालकलाई ग्रेजुएट स्नातक बनाउँनको लागि थुप्रो पैसा खर्च गर्दछौ तर उनिहरूको आन्तिरिक भूमिकालाई सुव्यबस्थित गर्ने शिक्षाको कुनै प्रबन्ध गर्दैनौ फलस्वरूप शिक्षा प्राप्त गरेपछि ति बालकहरू आफु र आफ्ना परिवार प्रति कुनै आदर्श व्यबहार गर्न सक्दैनन् । उनिहरूको कुनैमा पनि यस्तो प्रगती हुदैन कि जुन प्रसन्नदायक होस् । शिक्षासँगै जुन अनेक दुर्गुण आउँछन् त्यस दुर्गुणहरूमा नै उस्को योग्यताद्वारा हुने कमाई बर्बाद हुन्छ र भईरहन्छ । यस तथ्यलाई हाम्रा पूर्वजहरूले राम्ररी जान्दथे कि शिक्षा भन्दा पनि विद्याको महत्व धेरै छ । त्यसैले उनिहरूले सानै उमेरमा आफ्ना बच्चाहरूलाई गुरूको नियन्त्रणमा स्थापित गर्दथे । गुरूहरूले आफ्नो गंभिर ज्ञान, विशाल अनुभव, सुक्ष्मदर्शी, बिबेक र उज्ज्वल चरित्रद्वारा शिष्यलाई प्रभावित गरेर उस्को मनोभूमिको निर्माण गर्दथे । आफ्नो प्रचण्ड शक्ति किरणद्वारा उस्को अन्तःकरणमा यस्तो वीज अंकुरित गरिदिन्थे जुन फल्न फुल्न थालेपछि त्यस व्यक्तिलाई महापुरूषको दर्जा दिईन्थ्यो अर्थात चेला सिद्ध महापुरूष बन्दथे ।

गायत्रीद्वारा द्विजत्वको प्राप्ति

सनातन धर्मको अनुसार गुरूको आवश्यकता प्रत्येक सनातनीको लागि छ । जसरी इश्वर प्रति, शास्त्र प्रति, आचार प्रति, ऋषि र देवताहरू प्रति आस्था एवम् आदर बृद्धि रहनु सनातनि अनुयायीलाई अत्यन्त आवश्यक छ र त्यत्ति नै यो पनि आवश्यक छ कि उ निगुरा गुरूरहित नहोओस् । उसलाई कुनै सुयोग्य सत्पुरूषको यस्तो पथप्रदर्शन प्राप्त हुनुपर्दछ जसले उनिहरूको सर्वाङ्गिण बिकासमा सफलता दिन सक्तछ । कुनै पनि मानिसलाई सुसंस्कृत, सभ्य हुने उपाय यहि हो कि योग्य शिक्षक या गुरूबाट सद्गुण र सत्कर्महरूको प्रशिक्षण प्राप्त गरून् । यस्तो नभएमा मानव पदको सार्थकता कठिन हुन्छ । संभ्रान्त भारतीय धर्म अनुयायीहरूलाई द्विज भनिन्छ । द्विज भनेको दुइ पटक जन्मनुलाई भनिन्छ । एक पटक माता-पिताका रज वीर्यबाट त सबैको जन्म हुन्छ । यसरी मानिसको चोला पाउँनाले मात्र कुनै मानिस प्रतिष्ठित आर्य बन्न सक्तैन । केवल जन्मबाट मात्र मानिसले गौरव पाउँदैन । कैयौ मानिसहरू यस्ता पनि छन् जो पशुभन्दा निकृष्ट दर्जाका हुन्छन् । स्वभावत जन्मैदेखि हरेक मानिसमा पशुता लुकेको हुन्छ । यस पशुतालाई मनोविज्ञानद्वारा परिष्कार गर्न सकिन्छ । यस परिष्कारको पद्धतिलाई द्विजत्व या दोस्रो जन्म भनिन्छ ।

शास्त्रहरूद्वारा भनिएको छ कि *'जन्मना जायते शुद्धः संस्कारात् द्विज उच्यते'* अर्थात जन्मदा सबै शुद्र जन्मन्छन् तर संस्कार र प्रभावद्वारा मानिसको दोस्रो जन्म हुन्छ । यो दोस्रो जन्म माता गायत्री र पिता आचार्य (गुरू) द्वारा हुन्छ । गायत्रीको चौबीस अक्षरहरूमा यस्ता सिद्धान्त र आदर्श सन्निहित छन् जुन मानिसको अन्तःकरणलाई माथिल्लो स्तरमा बिकसित गर्नको लागि प्रमुख आधार भएको छ । समस्त वेद, शास्त्र, पुराण, इतिहास, स्मृति, उपनिषद, आरण्यक, ब्राह्मण, सुत्र, आदि ग्रन्थहरूमा जुन पनि शिक्षा छ त्यो गायत्रीको अक्षरहरूमा सन्निहित शिक्षाहरूको व्याख्या मात्र हो । समस्त धर्म, संस्कृतको सर्बस्व गायत्रीको चौबीस अक्षरहरूमा वीज रूपमा मौजुद छ । त्यसैले द्विजको आर्को जन्मको लागि गायत्री मातालाई मानिएको छ तर यो शिक्षा केवल मन्त्रलाई याद राख्नु या किताबमा उल्लेख भएको कुराहरूलाई पढेर मात्र हृदयांगम हुन सक्दैन । पढ्नाले कुनै कुराको जानकारी त अबश्य हुन्छ तर हृदयमा त्यसको प्रवेश गराउँन कुनै योग्य व्यक्तिबाट मात्र संभव छ । व्यक्तिको व्यक्ति नै निर्माता हुन्छन् । त्यसैले गायत्रीको आगोबाट आगो उत्पन्न हुन्छ । साचोमा मुर्ती या वस्तुहरूलाई ढालिन्छ, व्यक्तिबाट व्यक्तिकै निर्माण हुन्छ । यसैले गायत्रीको शिक्षालाई व्यबहारिक रूपबाट ज़ीवनमा घुल्न दिने कार्य न आप से आप गर्न सकिन्छ र न त त्यसलाई पढ्दा मात्र हुन्छ । त्यसको लागि कुनै प्रतिभाशाली व्यक्तिको आवश्यकता हुन्छ र

त्यही व्यक्तिलाई नै गुरू भनिन्छ । दोस्रो जन्म द्विजत्वको आदर्श जीवनको पिता गुरूलाई मानिएको छ ।

गुरूद्वारा गायत्रीको आधारमा जुन शिक्षाहरू दिइन्छ, त्यसलाई राम्ररी हृदयांगम गर्नु सदा मनमा लगाइराख्नु त्यसको पुरा रूपमा प्रयोग गर्ने उत्तरदायित्व आफ्नो जिम्मामा लिएको अनुभव हुनु र सबै आफ्नो आँखा अगाडी राख्नु पर्दछ त्यसैले यसको लागि द्विजत्वको प्रतिक जनै लगाउन दिइन्छ । जनै गायत्रीको मूर्तिमान प्रतिमा हो । गायत्रीमा नौ पद छन् – (१) तत्, (२) सवितुर, (३) वरेण्यं (४) भर्गो, (५) देवस्य, (६) धीमहि, (७) धियो (८) योनः (९) प्रचोदयात् । जनैमा पनि नौवटा धागोहरू हुन्छन् । प्रत्येक धागो गायत्रीका एक-एक पदको प्रतिक हो । जनैमा तीन ग्रन्थिहरू र एउटा अन्तिम ब्रह्म ग्रन्थि हुन्छ । ठुलो ग्रन्थि ॐ को र शेष तीन भूः भुवः स्वः को प्रतिक हुन् । जसरी पत्थर या धातुको मूर्तिमा देवताको प्राण प्रतिष्ठा गरेर त्यसको पूजा गरिन्छ त्यस्तै गायत्रीको मूर्ति धागोको बनेर मानिसको छातिमा बसेर सधै हृदयमा प्रतिष्ठित हुन्छ । मन्दिरमा रहेको प्रतिमा अगाडी सधैभरि बसिरहन सकिदैन तर गायत्री माताको प्रतिमा जनै सधै शरीरमा हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसलाई क्षण भरको लागि पनि अलग गर्न सकिन्न र त्यो त आफुसँग हमेसा छातिमा नै झुलेर बस्दछ । त्यसको बोझलाई हमेसा आफ्नो काँधमा धारण गरि रहन्छन् । यसरी गायत्री पूजालाई, गायत्रीको प्रतिमालाई, गायत्रीको शिखालाई जीवन संगिनी बनाइएको छ । कुनै प्रतिष्ठित हिन्दु धर्मका अनुयायिहरूले जनैलाई कहिल्यैपनि छोड्दैनन् साथै त्यसको महत्व र आवश्यकतालाई पनि भुल्दैनन् ।

भनिन्छ गायत्रीको अधिकार केवल द्विजहरूलाई मात्र छ । द्विजत्वको तात्पर्य गुरूद्वारा गायत्री ग्रहण गर्नु हो । जुन मानिस अश्रद्धालु हुन्छ, आत्म निर्माणबाट भाग्दछ, आदर्श जीवन व्यतित गर्न उदासिन छ, जो सन्मार्गमा प्रबृत्त रहदैन त्यस्तालाई नै शुद्र भनिन्छ । जसले दोस्रो जन्मको आदर्श जीवन, मानिसको महानता, सन्मार्गको अबलम्बन गर्न चाहदैन त्यस्तो मानिसको जन्मलाई पाशविक भनिन्छ । त्यस्ताले गायत्रीमा के रूचि लेलान ? जस्लाई जुन मार्गमा श्रद्धा रहदैन उस्ले त्यसमा कहाँबाट सफलता पाउँदछ ? यसैले ठिकै भनिएको छ कि शुद्रहरूलाई गायत्रीको अधिकार छैन । यस महाविद्याको अधिकारी त्यो नै हो जसले आत्मिक कायाकल्पको लक्ष्य राख्दछ । जस्लाई पाशविक जीवनको अपेक्षा उच्च जीवनमा आस्था राख्दछन्, जो द्विज बनेर सैद्धान्तिक जन्म लिएर सत्पुरूष बन्न चाहन्छन् त्यस्तालाईमात्र गायत्रीको अधिकार छ । वर्तमान समयमा यस सिद्धान्तलाई बिर्सेर मानिसहरूले जति परंपराको आधारमा द्विजत्वलाई मान्न सुरू गरे यसबाट अनेक दोषहरू उत्पन्न भइरहेका छन् ।

उत्कीलन र शाप विमोचन

शास्त्रहरूमा भनिएको छ कि गायत्री मन्त्र कीलित छ जबसम्म उत्कीलन हुदैन तबसम्म गायत्री फलदायक हुदैन । यस्तो भनिएको छ कि गायत्रीलाइ सराप लागेको छ । त्यस सरापलाई जबसम्म 'अभिमोचन' गरिदैन तबसम्म त्यसलाई कुनै फाइदा हुदैन । कीलित हुनु र सराप लाग्नुको प्रतिबन्ध के छन् ? र उत्कीलन एवम् अभिमोचन के हो ? यो अति बिचारणिय कुरा हो जस्तो यसो भन्न सकिन्छ कि 'औषधी विद्या कीलित हो' किनकी यदि कुनै यस्तो व्यक्ति छ जसले शरीरशास्त्र निदान, चिकित्सा विज्ञानको खुबीलाई बुझ्दैन आफ्नो अधुरो जानकारीको आधारमा आफ्नो चिकित्सा आरम्भ गरेमा त्यसबाट केही पनि लाभ हुदैन उल्टो हानी हुन्छ । यदि औषधीबाट कुनै लाभ लिनु छ भने कुनै अनुभवी वैद्यको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ । आयुर्वेद ग्रन्थहरूमा धेरै कुराहरू लेखिएका छन् त्यसलाई पढेर धेरै कुरा जान्न सकिन्छ तर पनि वैद्यको

आवश्यकता पर्दछ । वैद्य बिना हजारौको औषधीको पुस्तक र लाखौ रूपैयाको औषधालयमा गएर रोगीलाई कुनै लाभ हुदैन । यस दृष्टिबाट यो भन्न सकिन्छ कि *"औषधी विद्या कीलित हो"* । गायत्री महाविद्याको बारेमा पनि यही कुरा हो । साधकको मनोभूमिको आधारमा साधनाहरूको बिधान तथा नियम उप-नियमहरूमा अनेक हेरफेर गर्नुपर्ने हुन्छ । सबैको साधना एकै प्रकारको हुदैन् यस्तो स्थितिमा त्यस व्यक्तिलाई पथप्रदर्शन आवश्यकता हुन्छ । जो यस विद्याको ज्ञाता अथवा अनुभवी होओस् । जबसम्म यस्ता जान्ने पथप्रदर्शक पाईदैन तबसम्म औषधी विद्याको जस्तै गायत्री विद्या पनि साधकको लागि कीलित हुन्छन् भने उपयुक्त पथप्रदर्शक पाउनु उत्कीलन हो । ग्रन्थहरूमा भनिएको छ कि गुरूद्वारा दीक्षित गायत्री नै उत्कीलित हुन्छन् र त्यो सफल हुन्छ ।

स्कन्द पुराणमा वर्णन छ कि एकपटक बशिष्ठ, बिश्वामित्र र ब्रह्माले रिसाएर गायत्रीलाई सराप दिए कि उन्को साधना निष्फल होस् । यत्ति ठूलो शक्तिको निष्फल हुनाले हाहाकार भयो । तब देवताहरूले प्रार्थाना गरे कि यी सरापहरूको बिमोचन हुनुपर्दछ । अन्तमा यस्तो बाटो निकालियो कि जसले यो सराप बिमोचन बिधिलाई पुरा गरी गायत्रीको साधना गर्दछ उस्को प्रयत्न सफल हुन्छ र अरू मानिसको श्रम निरर्थक हुन जान्छ । यस कथनमा एउटा भारी रहस्य लुकेको छ जस्लाई नजान्नेले केवल *'शापमुक्ति भव'* मन्त्रलाई पढ्दामात्र यो मान्दछन् कि हाम्रो साधना सरापमुक्त भयो ।

बिश्वामित्रको अर्थ हो – संसारको मित्र लोक सेवक परोपकारी । बशिष्ठको अर्थ हो– बिशेष रूपबाट श्रेष्ठ, ब्रह्माको अर्थ हो –ब्रह्मपरायण । यी तीन गुणवाला पथ प्रदर्शकको आदर्श अनुसार हुने अध्यात्मिक प्रयत्न नै सफल र कल्याणकारी हुन्छ । स्वार्थी मानिसहरू अरूलाई नराम्रो गर्ने उद्यत बाममार्गि मनोबृत्तिका हुन्छन् र साधकलाई त्यस्तै साधना सिकाउँछन् भने उनीहरूले आफ्नो र चेला दुबैको नाश गर्दछन् । जसको चरित्र उच्च छैन जसको साधना एवम् तपश्या छैन, त्यस्ता गुरूले अरूको आत्मामा के प्रकाश र ज्ञान देलान? तात्पर्य यो हो कि बिश्वामित्र उदार, बशिष्ठ महानता, र ब्रह्मा ब्रह्मपरायण यी तीन गुणयुक्त भएको पथप्रदर्शक जब कुनै व्यक्तिले निर्माण गर्दछ र त्यस्ता गुरूबाट शिक्षा लिन्छ भने उस्को प्रयत्न कहिल्यै पनि निष्फल जादैन । यसको अलावा कुपात्र, अयोग्य र अनुभवहीन व्यक्तिहरूको शिक्षा अनुसार गरिएको साधना व्यर्थ रहन्छ मानो कसैले सराप दिएर त्यसलाई बिफल गरिदिएको होस् । सराप लाग्ने र त्यसको बिमोचन गर्ने गुप्त रहस्य उपर्युक्त मार्ग दर्शकको अध्यक्षतामा आफ्नो कार्य पद्धतिको निर्माण गर्नु नै हो ।

गायत्री उच्च मानव जीवनको जन्मदात्री आधारशिलता एवम् वीजशक्ति हो । हिन्दु संस्कृतिरूपी ज्ञान-गङ्गाको उद्‌गम भूमि गंगोत्री जुन गायत्री नै हो । यसैले यसलाई द्विजहरू माता भन्दछन् । आमाको पेटमा रहेर, बसेर मानव शरीरको जन्म हुन्छ । गायत्री माताको पेटमा रहेर मानिसको आध्यात्मिक, सैद्धान्तिक, दिव्य बिशेषता भएको आर्को जन्म हुन्छ तर यी माता सबै सम्पन्न भएर पनि पिताको अभावमा अपुर्ण छिन् । द्विजत्वको अर्को शरीर माता र पिता दुबैको तत्व बिन्दुबाट निर्माण हुन्छ । गायत्री माताको अदृष्य शक्तालाई गुरूद्वारा नै ठीक प्रकारबाट चेलाको मनोभूमिमा आरोपित गरिन्छ । उच्च आदर्शहरूको शिक्षा संस्कार हुन्छ तब यस आर्को आध्यात्मिक जन्ममा गायत्रीलाई आमा र आचार्य गुरूलाई पिता घोषित गरिन्छ । उच्च आदर्शको शिक्षा आपसे आप प्राप्त गर्न सकिन्न साथै ग्रन्थहरूको आधारबाट मात्र पनि हुदैन । हीन चरित्रको अयोग्य व्यक्तिले उच्च आदर्श तर्फ अरूलाई आकर्षित गर्न सक्दैन । राम्रा असल धनुष र बाण साथमा हुदैमा व्यक्ति स्वयम् शव्दबेधि बाण हान्न सक्ने बन्न सक्दैन र न त कुनै अनाडी गुरूबाट बाण चलाउँन पारंगत हुन नै सक्दछ । राम्रो असल गुरू र त्यस्तै धनुष बाणबाटमात्र दुबै मिलेर सफल परिणाम

उपस्थित गर्दछन् । गायत्री कीलित एवम् श्रपित हुनु र त्यसको उत्कीलन एवम् सराप बिमोचन गर्नु नै यो रहस्य हो ।

आत्म कल्याणको तीन कक्षाहरू

आध्यात्मिक साधनाको क्षेत्र तीन भागमा बिभक्त छ । तीन व्यहुतिहरूमा त्यसको स्पष्टिकरण गरिएको छ । (१) भूः, (२) भुवः (३) स्वः यी तीन आध्यात्मिक भूमिकाहरू मानिएको छ । 'भू' को अर्थ हो – स्थुल जीवन, शारीरिक एवम् संसारिक जीवन । भुवः को अर्थ हो – अन्तःकरण चतुष्ठय, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारको कार्य क्षेत्र । स्वः को अर्थ हो – बिशुद्ध आत्मिक सत्ता संप्रभु । मानिसको आन्तरिक स्थिति यो तीन क्षेत्रहरू मै हुन्छ । भूः को सम्बन्ध अन्नमय कोषसँग छ । 'भुव' प्राणमय र मनोमय कोषबाट सम्बन्धित हुन्छ र 'स्व' को प्रभाव क्षेत्र विज्ञानमय र आनन्दमय कोष हो । शरीरसँग सम्वन्ध राख्नेको जीविका उपार्जन लोक व्यवहार, नीति, शिल्प, कला, स्कुली शिक्षा, व्यापार, सामाजिक, राजनैतिक ज्ञान, नागरिक कर्तव्य आदि भू क्षेत्र भित्र पर्दछन् । ज्ञान बिवेक, दुरदर्शिता, धर्म, दर्शन, मनोबल, प्राण शक्ति, तान्त्रिक प्रयोग, योग साधना आदि कुरा भुवःको परिधिमा पर्दछ । आत्म साक्षात्कार, इश्वर परायणता, व्राह्मी स्थिति, परमहंस गति, समाधि, तुरिय अवस्था, परमानन्द, मुक्तिको क्षेत्र, स्वः को अन्तर्गत छन् । आध्यात्मिक क्षेत्रको यी तीन लोकहरू हुन् । पृथ्वी, पाताल र स्वर्गको जस्तै हामी भित्र भूः, भुवः र स्वः तीन लोकहरू छन् । यही तीन स्थितिको कारणको आधारमा गायत्रीलाई पनि तीन भाग गरिएको छ । यसलाई त्रिपदा पनि भनिन्छ । अर्थात गायत्रीको तीन चरण छन् । पहिलो चरण अथवा भूमिका 'भू' क्षेत्रको लागि हो । त्यसै अनुसार उसलाई शिक्षाहरू दिइन्छ, जुन मानिसको व्यक्तिगत र संसारिक जीवनलाई सुव्यबस्थित बनाउँन सहायक सिद्ध हुन्छन् ।

गायत्री गीता र "गायत्री स्मृती" मा गायत्रीको चौबीस अक्षरहरूको स्पष्ट व्याख्या भएका छन् । एक एक अक्षर एवम् शव्दबाट जुन सिद्धान्त, आदर्श एवम् उपदेशको शिक्षा पाईन्छ तिनिहरू यति अमुल्य छन् कि त्यसको आधारमा जीवन नीति बनाउन प्रयत्न गर्ने मानिस दिन-दिनै सुख-शान्ति, समृद्धि, उन्नति र प्रतिष्ठातिर अगाडी बढ्दै जान्छ । "गायत्री महाविज्ञान" को प्रथम भागमा गायत्रीलाई कल्पबृक्ष बनाएर यो बुझाउँने प्रयत्न गरिएको छ कि तत् सवितुर वरेण्यं आदि शव्दहरू मानिसको लागि कस्तो आवशयक एवम् महत्वपूर्ण शिक्षक हुन् । ती शिक्षाहरू अत्यन्त सरल, तत्काल परिणाम दिने एवम् घर या बाहिर सर्वत्र शान्तिको साम्राज्य स्थापित गर्ने खालका छन् । गायत्रीको दश हातहरूको बारेमा "गायत्री मन्जरी" मा यो भनिएको छ कि यी दश हातहरूबाटै माताले दश शुलहरूलाई नष्ट गर्दछिन् । (१) दुषित दृष्टि, (२) परावलम्बन, (३) भय, (४) क्षुद्रता, (५) असावधानी, (६) स्वर्थतह, (७) अबिवेक, (८) आवेश, (९)तृष्णा, र (१०) आलश्य यी दशलाई शुल भनिन्छ । यी दश दोषहरू मानसिक शत्रुहरूलाई नाश गर्नको निम्ति प्रणव व्याहुति तथा नौ पदहरूद्वारा दश यस्तो अमुल्य शिक्षा दिइएको छ जुन मानिस जीवनमा स्वर्गिय आनन्दको सृष्टि गर्न सक्दछ । नीति, धर्म सदाचार, सम्पन्नता, व्यबहार, आदर्श, स्वर्थ र परमार्थ जस्ता सुन्दर समन्वय यी शिक्षाहरूमा छन् । यस्तो शिक्षा अन्यत्र कहि पनि पाइदैन । वेद शास्त्रहरूको संपूर्ण निचोड् यस किताबमा राखिएका छन् । यसलाई जसले जे जति अनुसरण गर्दछ उनिहरूले तत्काल त्यत्ति नै अंशहरूमा फल पाएर लाभान्वित बन्दछन् ।

प्रथम भूमिक– मन्त्रदिक्षा

जीवनको प्रथम चरण 'भू' हो । व्यक्तिगत तथा सामाजिक व्यबहारमा जुन अनेक बाधा अड्चन उल्झन तथा कठिनाई आइलाग्दछन् ती सबैलाई सुल्झ्याउँनको लागि गायत्रीको यी अक्षरहरूमा दिइएको शिक्षाहरूबाट हुन्छन् । संसारिक जीवनको कुनै पनी कठिन प्रश्न यस्ता छैनन् जसको जवाफ र उपायहरू यी अक्षरहरूमा समाबेश भएका नहुन् । यस रहस्यमय व्यबहारिक ज्ञानलाई आफु उपयुक्त व्याख्या गराउँनको लागि जुन गुरूको आवश्यकता हुन्छ त्यही गुरूलाई यहाँ आचार्य भनिन्छ । आचार्यले मन्त्र दीक्षा दिनुहुन्छ । मन्त्रको अर्थ हो बिचार, तर्क, प्रमाण, अवसर आदि स्थितिमा बिचार गरेर आचार्यले आफ्नो शिष्य (चेला) लाई समय-समयमा यस्तो सुझाव र सल्लाह उपदेश गायत्री मन्त्रको शिक्षाहरूको आधारमा दिन्छन् जसवाट उनिहरूको बिभिन्न समस्याको समाधान हुदै जान्छ । यो पहिलो भूमिका हो यसैलाई भूः क्षेत्र पनि भनिन्छ । यस क्षेत्रको चेलाहरूलाई आचार्यद्वारा मन्त्र दीक्षा दिन्छन् । मन्त्र लिदाको समयमा उनिहरूले एउटा प्रतिज्ञा गर्दछन् म गुरूको आदेश अनुशासनपूर्ण श्रद्धासँग मान्दछु । समय-समयमा उहाँको सर-सल्लाहबाट आफ्नो जीवन नीति निर्धारित गर्नेछु । आफ्नो सबै भूलहरू निष्कपट रूपमा उहाँलाई भन्नेछु । आचार्य शिष्यलाई मन्त्रको अर्थ सम्झाउँछन् र माता गायत्रीलाई यज्ञोपवित जनै लगाई दिन्छन् । शिष्य देव भावबाट आचार्यको पूजन गर्दछन् र गुरू पूजाको लागि उहाँलाइ बस्त्र आभुषण भोजन दक्षिण आदि सामर्थ्य अनुसार भेट चढाउँछन् । अविर, अक्षता, रोली, तिलक, कलवा, वरण आदिद्वारा दुबै परस्परमा एक अर्कामा बाधिन्छन् । मन्त्र दिक्षा एक प्रकारले दुइ व्यक्तिमा आध्यात्मिक साइनोको संबन्ध स्थापना पनि हो । यस दीक्षा पछि पाप पुण्यबाट पनि एक अर्काको साझेदार हुन्छन् यो सामान्य दीक्षा हो । यो मन्त्र दीक्षा साधारण श्रेणीको सुशिक्षित सत्पुरूष आचार्यले प्रारम्भिक श्रेणीको साधकहरूलाई दिन्छन् ।

दोस्रो भूमिक–अग्निदिक्षा

दोस्रो 'भुवः' को भूमिकामा पुग्दा दोस्रो दीक्षा लिनुपर्दछ । यसलाई प्राण-दीक्षा या अग्नि दीक्षा पनि भनिन्छ । प्राणमय कोष एवम् मनोनय कोषको अन्तरगत लुकेका शक्तिहरूलाई जागृत गर्नलाई गरिने साधनाको शिक्षण क्षेत्र यही हो । साधना संग्रामको अस्त्र-शस्त्रहरूलाई धारण गर्नु, संभाल्नु र चलाउँनु यसै भूमिका अन्तर्गत सिकिन्छ । प्राण शक्तिको न्युनताको उपचार यसै क्षेत्रमा हुन्छ । साहस, उत्साह, परिश्रम, दृढता, स्फुर्ति, आशा, धैर्य लगन आदि वीरोचित गुणहरूको अभिबृद्धि यही दोस्रो भूमिका मै हुन्छ । मनुष्यको शरीरको अन्तर्गत यस्ता अनेक चक्र, उप-चक्र, भ्रमण, उपत्यका, सुत्र, प्रत्यावर्तन, जीज, मेरू आदि गुप्त संस्थान हुन्छ जुन प्राणमय भूमिका साधनबाट जागृत हुन्छ । यस जागरणको फलस्वरूप साधकमा यस्ता अनेक बिशेषताहरू उत्पन्न हुन्छन् जुन गुण साधारण मानिसमा देखिदैन । 'भुवः' भूमिकामा मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारको चतुष्ठयको संशोधन परिमार्जन एवम् बिकास हुन्छ यो सबै काम मध्यमा र पश्यन्ती बाणीद्वारा गरिन्छन् । दैखरी बाणीद्वारा वचनहरूको माध्ययमबाट प्रारम्भिक साधकलाई भू क्षेत्रको मन्त्र दीक्षितलाई सल्लाह शिक्षा आदि दिइन्छ । जब प्राण दीक्षा हुन्छ तब गुरू आफ्नो प्राणलाई चेलाको प्राणसँग संमिश्रण गर्दछन् । वीज रूपबाट आफ्नो आत्मवल साधनाको अन्तःकरणमा स्थापित गर्दछन् । जसरी आगोबाट आगो जगाइन्छ, बिजुलीको तरंगबाट चिम बल्दछ या पंखा चल्दा त्यसरी नै

आफ्नो शक्ति भाग वीज रूपबाट आर्काको मनोभूमिमा जमाएर त्यसलाई त्यहाँ मल, जल दिएर हुर्काइने र बढाउँने काम गरिन्छ । यस कार्यपद्धतिलाई अग्नि दीक्षा भनिन्छ । अशक्तलाई सशक्त बनाउँनु निष्कृयलाई सकृय गर्नु निसाशलाई आशान्वित गर्नु प्राण दीक्षाको काम हो । मनबाट बिचार उत्पन्न हुन्छ, अग्निबाट कृपा उत्पन्न हुन्छ । अन्तःकरणको भूमिमा हलचल कृया प्रगति चेष्टा क्रान्ति, बेचैनी, आकांक्षा तीव्र गतिबाट उत्पन्न हुन्छ ।

साधारण मानिसले आत्म उन्नति तर्फ त्यत्ति ध्यान दिदैन यदि थोरै ध्यान दिए भने पनि बडो भारी बोझ संझन्छन् । कोही जप, तप गर्दछन् अनि उनीहरूलाई अनुभव हुन्छ कि मानो उनीहरूले ठुलो मोर्चा जितेर आए । तर जब आन्तरिक स्थिति भूव क्षेत्रमा पुग्दछ तब साधकमा वडो बेचैनी र असंतुष्टि हुन्छ । उसलाई आफ्नो साधना बडो साधारण लाग्दछ र आफ्नो उन्नति धेरै मामुली लाग्दछ । उसमा कसरी लक्षमा चाडै पुग्ने भनेर छटपटाहट हुन्छ र हड्बडी हुन्छ । आफ्नो उन्नती जत्ति नै सुव्यबस्थित ढंगबाट भइरहेको भएतापनि उसलाई त्यसबाट संतोष हुदैन । यो व्याकुलता उस्को कुनै भूल होइन बरू भित्र-भित्रै जुन तीव्र कृया शक्ति कार्य गर्दछ त्यसको प्रतिकृयाहरू हुन् । भित्रि कृया पबृत्ति र प्रेरणाको बाह्य लक्षण असंतोष हो । यदि असंतोष नभएमा बुझ्नु पर्दछ साधकको कृया शक्ति शिथिल भयो । जुन साधक दोस्रो मनोभूमिका हुन्छन् उस्को असंतोष जत्ति तीव्र हुन्छ त्यत्ति कृया शक्तिले छिटोछिटो कार्य गर्दछ । बुद्धिमान पथप्रदर्शकले दोस्रो कक्षाका यी साधकमा सदा असंतोष बढाउँने प्रयत्न गर्दछन् ताकि उस्को भित्री कृयाहरूमा अरू तेज र गति बढोस् । साथै यस कुरामा पनि ध्यान राखिन्छ कि त्यो असंतोष कहि निराशामा नवदलियोस् । अग्नि दीक्षा लिएर साधकको आन्तरिक प्रकाश स्वच्छ हुन्छ र आफ्ना साना तिना दोषहरू देख्न थाल्दछ । अध्यारोमा या धुँधलो प्रकाशमा ठूला वस्तुहरू ठिक प्रकारले देखिन्छ र कैयौ पटक त तेज प्रकाशका कारण यी वस्तुहरू अरू पनि धेरै महत्वपूर्ण देखिन्छ । आत्ममा ज्ञानाग्निको प्रकाश हुनासाथ साधकलाई आफ्ना साना-साना भूल, खराबी, कमिहरू राम्ररी देखा पर्दछन् । उसलाई ज्ञात हुन्छ कि उ असंख्य खराबीको भण्डार हो । नीच श्रेणीको मानिसमा भन्दा पनि धेरै खराबी भएको पाउँदछ । अहिले पनि पापले आफ्नो पिछा नछोडेको पाउँछ । यसरी उ आफुभित्र घृणाष्पद तत्वहरूलाई धेरै मात्रामा पाउँछ । जुन गल्तिहरूलाई नीच श्रेणीका मानिसहरू कुनै गल्ति मान्दैनन् र त्यसलाई गर्दै जान्छन् तर यस्ता मानिसहरू भने त्यस्ता पापबाट दुःखी हुन्छन् । महात्मा सुरदास जब परम भागवत भइरहेका थिए तब गएर उहाँलाई आफ्नो खराबीहरू देखिए । जबसम्म उनि वस्तुत पापी र व्यभिचारी थिए तब उन्ले त्यसबेला गरेका कामहरू या पाप र खराबीलाइ देखेनन् तर जब उनि भगवानका शरणागत भए आफ्ना बितेका कार्यहरूको स्मरण मात्रले उहाँको आत्मा काप्न थाले र त्यसको स्मरणबाट भयभित भएर आफ्नो आँखालाई समेत फुटाईदिए । फेरी पनि उहाँले आफ्नो आत्मा निरिक्षण गर्दा आफुमा दोष नै दोष देखे जुन कुरा उहाँले आफ्नो पद्यमा यसरी घोषणा गर्नु भयो *"म सम को कुटिल खल कामी"*। 'भुवः' को भूमिकामा पुगेका साधकको तीन लक्षण प्रधान रूपमा हुन्छ –(१) आत्म कल्याणको लागि तपश्चर्यामा तीब्र इच्छा लाग्नु । (२) आफ्नो प्रगतिलाई मन्द ठान्नु र आफ्नो प्रगति प्रति असंतोष (३) आफ्नो बिचार, कार्य एवम् स्वभावमा अनेक खराबी देखिनु । यो भूमिका बिस्तारै-बिस्तारै पाको हुन्छ । यदि हाडीमा शान्ति हुन्छ भने त्यसको दुइवटा कारण प्रष्ट हुन्छ । (१) या त त्यस भित्र अनाज पाक्न थालेको छैन (२) या त त्यस भित्र पाक्ने पाकेर शान्त छ । अज्ञान अन्धकारमा डुबेका मुर्ख पटमुर्ख प्रकृतिको मानिस आफ्नै खराबीहरूमा मग्न मोज मज्जा गर्दछन् या अन्तिम कक्षामा पुगेका योगीले आत्म साक्षत्कार गरी ब्रह्मज्ञानलाई प्राप्त गरि शान्त हुन्छन् । मध्यम कक्षामा तप, प्रयत्न, असन्तोष एवम् वेदना को प्रधानता रहन्छ । किनकी यो स्थिति आवश्यक छ । यसैलाई आत्माको अग्नि संस्कार भन्दछन् । यसमा अन्तःकरण परिपक्क हुन्छ । शरीरलाइ तपश्चर्याहरूको अग्निमा र अन्तःकरणलाई

असंतोषको अग्निमा तपाएर पाको हुन्छ । पुरा मात्रामा अग्नि संस्कार भए पनि न त शरीरलाई तपाउँनको आवश्यकता रहन्छ न मनलाई नै तपाउँन पर्दछ तब उसले दोस्रो कक्षा 'ख' को शान्ति भूमि क्षेत्रलाई प्राप्त गर्दछ । मन्त्र दीक्षाको लागि कुनै पनि बिचारवान, दुरदर्शि, उच्च चरित्र, प्रतिभाशाली, सत्पुरूष उपयुक्त हुन सक्दछन् उस्ले आफ्नो तर्क शक्ति र बुद्धिमताबाट चेलाको बिचारहरूको परिमार्जन गर्न सक्तछ । चेलाको कुबिचार र भ्रमहरूलाई सुल्झाएर राम्रो मार्गमा चल्नको लागि आवश्यक सल्लाह शिक्षा एवम् उपदेश दिन सक्दछन् । आफ्नो प्रभावबाट उसलाई प्रभावित पनि गर्न सक्तछ । अग्निदीक्षाको लागि यस्तो गुरू चाहिन्छ जसको भित्र अग्नि प्रयाप्त मात्रामा होस् तपको पुँजीको धनि होस् दान त्यसैले गर्न सक्तछ जोसँग त्यसको लागि धन हुन्छ । विद्या उसैले दिन सक्तछ जसमा विद्या हुन्छ । जोसंग जुन वस्तु छैन भने त्यो अरूलाइ कसरी दिन सक्दछ ? जसले स्वयम् तप गरेर प्राण शक्ति संचित गरेका छन् अग्नि आफु भित्र प्रज्ज्वलित गरि राखेका छन् उनिहरूनै अरूलाई प्राण र अग्नि दिएर 'भुवः' भूमिकाको दीक्षा दिन सक्दछन् ।

तेस्रो भूमिका- ब्रह्मदिक्षा

तेस्रो भूमिका " स्व" हो । यसलाई ब्रह्म-दीक्षा भनिन्छ । जब दुधलाई तताएर तल राखिन्छ र त्यो दुध सेलाउछ अनि त्यसमा दहीको जोडन हालेर जमाइन्छ । फलस्वरूप ती सबै दुध दही बन्दछ । मन्त्रद्वारा दृष्टिकोणलाई परिमार्जन गरेर साधकले जीवनलाई प्रसन्नता र संपन्नताबाट ओतप्रोत गर्दछन् । आगोद्वारा आफ्नो कुसंस्कार, पाप, भूल, कमी कमजोरि र दुर्वलताहरूलाई जलाउँदछन्, खराबीहरूबाट आफ्नो पिण्ड छुटाएर बन्धन मुक्त हुन्छन् एवम् तपको तापद्वारा अन्तःकरणलाई पाको पारी ब्रह्मीभूत गर्दछ जसरी दुध पाक्दा-पाक्दा जब खुवा वा खडी बन्दछ तरको रूपमा पुग्दछ तब त्यसको मुल्य र स्वाद धेरै बढ्दछ त्यसै गरि यो भूमिकाको साधकहरू पनि परिपक्क हुन्छन् ।

पहिलो ज्ञान भूमि, दोस्रो शक्ति भूमि र तेस्रो भूमि ब्रह्मभूमि हो । क्रमश एकको पछि अर्को पार गर्दै जानुपर्दछ । पहिला पहिलो र दोस्रो कक्षाहरू पार वा पास गरी जब साधक तेस्रो कक्षामा पुग्दछ तब उसलाई सद्गुरूबाट ब्रह्मदिक्षा लिन जरूरी हुन्छ । यो परा वाणीद्वारा हुन्छ । वैखरी बर्षाद्वारा मुखबाट शब्दहरू बोलेर ज्ञान दिइन्छ । मध्यमा र पश्यन्ति बाणीद्वारा चेलाको प्राणमय र मनोमय कोषमा अग्निमय संस्कार गरेर ज्ञान दिइन्छ । पराबाणीद्वारा आत्मा बोल्दछ र त्यसको सन्देश आर्को आत्माले सुन्दछ । जीब्रोको बोली कानले सुन्दछ, मनको वोली आँखाले सुन्दछ, हृदयको बोलीलाई हृदयले सुन्दछ र आत्माको बोली आत्माले सुन्दछ । जीब्रोले बैखारी वाणी बोल्दछ । मन मध्यमा बोल्दछ । हृदयको बाणी पश्यन्ति भनिन्छ र आत्माले परा वाणी बोल्दछ । ब्रह्मदिक्षामा जीब्रो मन हृदय कसैलाई बोल्नु पर्दैन । आत्माको अंतरंग क्षेत्रमा जुन अनहद ध्वनि उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई अर्को आत्माले ग्रहण गर्दछ । त्यसलाई ग्रहण गरेपछि त्यो पनि त्यस्तै ब्रह्मीभूत हुन्छ जस्तो अलिकति दही तताएर सेलाइएका दुधमा पर्नासाथ सबै दुधलाई दही बनाइदिन्छ । कालो कोइला गोल या सडे गलेको काठको टुका जव आगोमा पर्दछ तब उस्को पुरानो स्वरूप बदलिन्छ र त्यो अग्निमय भएर अग्निको गुणहरूबाट परिपूर्ण हुन्छ र गर्मी, प्रकाश र जलाउँने शक्ति पनि आगोको समान हुन्छ । ब्रह्मी दोस्रोबाट ब्रह्मभूत भएका साधकको शरीर तुच्छ भएर पनि उस्को अंतरंग सत्ता ब्रह्मीभूत हुन्छ । उसलाई आफ्नो भित्र बाहिर चारैतिर सत् दृष्टिगोचर हुन्छ । बिश्वमा सर्वत्र उस्ले ब्रह्मनै ब्रह्म देख्दछ ।

गितामा भगवान् श्रीकृष्णले अर्जुनलाई दिव्य दृष्टि दिएर आफ्नो बिराट स्वरूप देखाउँनु भएको थियो । जसवाट बिश्वको अन्तरंगमा लुकेका अदृष्य ब्रह्मसत्ताको दर्शन गर्न सके । भगवान

सबमा व्यापक छ तर त्यसलाई बिरलैले देख्दछन्, संझन्छन् । भगवानले अर्जुनलाई दिव्य दृष्टि दिनुभयो जसबाट उस्को इक्षा शक्ति यत्ति सुक्ष्म र पारदर्शी भएको उस्ले ती दिव्य तत्वहरूको अनुभव गर्न लाग्यो जस्लाई साधारण मानिसले गर्न सक्दैनन् । यो दिव्य दृष्टिलाई पाएर योगीहरू आत्माको ब्रह्मा साक्षत्कार आफुभित्र र बाहिर गर्दछन् तथा ब्राह्मी गुणबाट, बिचारबाट, स्वभावबाट ओतप्रोत हुन्छन् । यशोदाले, कौशल्याले, काक भुशुण्डीले यस्तो दिव्य दृष्टि पाएका थिए र ब्रह्मको साक्षात्कार गरेका थिए । इश्वरको दर्शन यसैलाई भनिन्छ । ब्रह्मदीक्षा पाउँनेले शिष्य इश्वरमा आफ्नो समिपता र स्थितिको त्यस्तै अनुभव गर्दछ जसरी गोल या काठको टुका आगोमा परेर आफुलाई अग्निमय ठान्दछ ।

द्विजका तीन कक्षाहरू छन् – (१) ब्राह्मण, (२) क्षत्रिय, (३ वैश्य । पहिलो कक्षा हो बैश्य । वैश्यको उद्धेश्य हो सुख सामग्रीको उपार्जन । उस्को मन्त्र बिचारद्वारा लोक व्यबहार सिकाइन्छ । त्यो दृष्टिकोण दिइन्छ जसद्वारा संसारिक जीवन सुखमय शान्तिमय, सफल एवम् सुसंपन्न बन्न सकोस् । खराब गुण, कर्म एवम् स्वभावहरूको कारण आफुले आफैलाई चिन्ता, भय, दुःख, रोग, क्लेष, इर्ष्या, द्वेष, दरिद्रताको हातमा पर्दछ । यदि उस्को दृष्टिकोण सही भए, दश शुलहरूबाट बचिरहे तब निश्चय नै मानव जीवन स्वर्गिय आनन्दबाट ओतप्रोत हुनुपर्दछ । क्षत्रिय तत्वको आधार हो शक्ति । शक्ति तपबाट उत्पन्न हुन्छ । दुइवटा वस्तुहरूलाइ घोट्दा गर्मि पैदा हुन्छ । ढुङ्गामा चक्कु छुरा आदि घोट्दा तेजिला हुन्छन् । बिजुली पनि घर्षण गर्नाले उत्पन्न हुन्छ । खराबी, त्रुटि र कुसंस्कारहरूको बिरूद्ध गरिने संघर्ष कार्यलाई तप भनिन्छ । तपबाट शक्ति उत्पन्न हुन्छ र त्यो जुन दिशामा प्रयुक्त गरियो त्यसैमा चमत्कार उत्पन्न हुन्छ । शक्ति स्वयम नै चमत्कार हो, शक्तिको नामै सिद्धि हो, अग्नि दीक्षाबाट तप आरम्भ हुन्छ । आत्मदानको लागि युद्ध शुरू हुन्छ । गीतामा भगवान्ले अर्जुनलाई उपदेश दिनुभएको थियो । 'तिमी निरन्तर युद्ध गर' नित्य युद्ध कोसँग गर्ने ? महाभारत त थोरै दिनमा नै समाप्त भएको थियो । अग्नि दीक्षाबाट दीक्षित व्यक्तिमा क्षत्रियत्वको साहस, शौर्य, पुरूषार्थ, पराकम आदिको बिंकास हुन्छन् । यसले गर्दा साधक ऐशका भागी बन्दछ ।

मन्त्र दिक्षाबाट साधक व्यबहारिक बन्दछ र आफ्नो जीवनलाई सुख शान्ति, सहयोग एवम् संपन्नताबाट भरिएको गराउँदछ । अग्नि दीक्षाबाट उस्को प्रतिभा, प्रतिष्ठा, ख्याति, प्रशंसा र महानताको प्रकाश हुन्छ । अरूहरूको ठाउँ उस्को चरणहरूमा स्वतः सुक्दछन् । मानिस उसलाई नेता, अग्रणी मान्दछन् उस्को अनुसरण र अनुगमन गर्दछन् । यसरी उपर्युक्त दुइवटा दीक्षाहरूद्वारा बैश्य र क्षत्रिय बनाउँनेको पछि साधक ब्राह्मण बन्नको लागि अग्रसर हुन्छ । ब्रह्म-दीक्षाबाट उस्ले दिव्य दृष्टि पाउँछ यसलाइ नेत्र प्राप्ति भनिन्छ । शंकरजीले यही तेस्रो आँखा उघारेर कामदेवलाई जलाउनु भएको थियो । अर्जुनलाई भगवान श्रीकृष्णले *'दिव्यं ददामि ते चक्षु :'* दिव्य दृष्टि दिएर आफ्नो बिराट स्वरूपको दर्शन संभव गर्नुभएको थियो । त्यस्तो तेस्रो आँखा सबै योगीको खुल्दछ जसले गर्दा उनिहरूले त्यस्ता कुराहरू देख्दछन् र थाहाँ पाउँदछन् जुन सर्वसाधारणले थाहाँ पाउन र जान्न सक्दैनन् । उनिहरूले कण-कणमा परमात्माको पुण्य प्रकाश बहुमूल्य रत्नहरू सरी जगमगाउँदै गरेको देख्दछन् । भक्त माइकेललाई प्रत्येक ढुँगामा स्वर्गको फरिस्ता देखाइदिन्थ्यो । सामान्य व्यक्तिको दृष्टि बडो संकुचित हुन्छ उनिहरूमा आजको लाभ हानीमा मात्र सिमित रहन्छन् तर ब्रह्मज्ञानीले धेरै टाढासम्मको दृष्टि राख्दछन् । उनिहरूद्वारा वस्तु र परिस्थितिमा पारदर्शी बिचार गर्दछन् र प्रत्येक परिस्थितिमा प्रभुको लिला एवम् दयाको अनुभव गर्दै प्रसन्न रहन्छन् । विश्व मानवको सेवामा नै उनिहरू आफ्नो जीवन लगाउँदछन् । यसरी ब्रह्मदीक्षाबाट दीक्षित भएको साधक परम भागवत भएर परम शान्तिलाई अन्तःकरणमा धारण गर्दै दिव्य तत्वहरूबाट पुरा हुदै जान्छन् । यस श्रेणीका साधकहरूलाई नै संसारको देव 'भूसुर' भन्दछन् ।

कल्याण मन्दिरको प्रवेशद्वार

तीन दीक्षाबाट तीन बर्णहरूमा प्रवेश मिल्दछ । दिक्षाको अर्थ हो – बिधिवत, व्यबस्थित कार्यक्रम र निश्चित श्रद्धा । यसो त विद्यार्थीले नियत पाठ्यकम कोर्स नपढेर, नियत कक्षामा नबसेर कहिले कुनै कहिले कुनै अन्य पुस्तक पढेर पनि उस्को ज्ञान त बढ्दै रहन्छ र कमशः उस्को ज्ञानको उन्नति हुदै जान्छ । संभव छ उ त्यस्ता अव्यबस्थित कमबाट स्नातक बनोस् त्यो मार्ग कष्ट साध्य र लामो समय लाग्दछ । कमशः एक-एक कक्षा पार गर्दै एक-एक कोर्स पुरा गरी निर्धारित कमबाट यदि पढाई जारि रहेमा अध्यापक र विद्यार्थी देबैलाई सुबिधा हुन्छ । यदि कुनै विद्यार्थी आज कक्षा ५ को, भोली कक्षा १० को आज संगितको भोली डाक्टरीको पुस्तकहरूलाई पढ्दछन् भने त्यसलाई याद गर्नमा र शिक्षकलाई पढाउँनमा पनि असुबिधा हुन्छ । त्यसैले ऋषिहरूले आत्म उन्नतिको तीन भूमिकाहरूलाई निर्धारण गरिदिएका छन् । द्विजत्वलाई तीन भागहरूमा बाडिदिएका छन् । कमशः एक-एक कक्षा पास गर्नु, नियम र प्रतिबन्ध आदेश एवम् अनुशासनलाई श्रद्धापूर्वक मान्नु यसैको नाम दीक्षा हो । तीन कक्षाहरूलाई उत्रिण गर्नको लागि तीन पटक भर्ति हुनुपर्दछ । कति ठाउँमा एउटै अध्यापकबाट तीनवटै कक्षाहरूलाई पढाउँदछन् भने कैयौ ठाउँमा त सबै कक्षाको लागि अलग-अलग अध्यापकहरू हुन्छन् । कति पटक त विद्यालय नै बदल्नु पर्दछ । प्राइमरी स्कुल उत्तिर्ण गरेर हाइस्कुलमा भर्ना हुनुपर्दछ । हाई स्कुल र इन्टर पास गरेर कलेजमा नाम लेखाउँनु पर्दछ । तीन विद्यालयहरूको पढाई पुरा गर्दा एम.ए. को पुर्णता प्राप्त हुन्छ । यस तीन कक्षाहरूको अध्यापकहरूको योग्यता भिन्न-भिन्न हुन्छ । पहिलो कक्षामा सद्‌विचार र सत्‌आचार सिकाइन्छ । यसको लागि कथा, प्रवचन, सत्संग, भाषण, पुस्तक, प्रचार, शिक्षण, सल्लाह, तर्क आदि साधन काममा ल्याइन्छ । यसैद्वारा मानिसको बिचार र भूमिकाको सुधार हुन्छ । कुबिचारहरूकी सट्टा सद्‌विचार स्थापित हुन्छ जसको कारण साधक अनेक शुलहरू र क्लेषहरूबाट बचेर सुख शान्तिपूर्वक जीवन व्यतित गर्दछ । यस प्रथम कक्षाको विद्यार्थीलाई गुरूको प्रति श्रद्धा राख्न आवश्यक छ । श्रद्धा नभएमा उन्को बचनको उपदेशको न त कुनै महत्व बुझिन्छ न त त्यस्मा बिश्वास नै रहन्छ । प्रत्यक्ष छ कि त्यहि कुरालाई कुनै महापुरूषले भनेमा धेरै महत्वपूर्ण सम्झन्छन् र त्यही कुरा कुनै अन्य साधारण मानिसले भनेमा त्यस्मा कुनै ध्यान दिदैनन् । दुबैले एउटै कुरा भनेका छन् तर एउटाको भन्नेवाला माथी सुन्नेवालामा श्रद्धा र विश्वास नै प्रधान कारण हो । कुनै व्यक्तिमा बिशेष श्रद्धा भए उस्को साधारण कुरा पनि असाधारण लाग्दछ । श्रद्धामा असिमित शक्ति हुन्छ र यो जो कोहिमा प्रसस्त मात्रामा प्रयाप्त हुन्छ उसैलाई जीवनमा सफलता निश्चित प्राप्त हुन्छ ।

सधै सयकडौ कथा, प्रवचन, व्याख्यान् आदि हुन्छन् । अखवारहरूमा पर्चा पोष्टरहरूमा तरह तरहको कुराहरू सुनाइन्छ, रेडियोबाट नित्य नै उपदेश श्रवण गराइन्छ तर त्यसमा कसैले ध्यान दिदैनन् । कारण यहि हो कि सुन्नेलाई सुनाउँनेको प्रति व्यक्तिगत श्रद्धा हुदैन त्यसैले यो महत्वपूर्ण कुरा पनि निरर्थक एवम् उपेक्षिय लाग्दछ । कुनै उपदेश तब प्रभावशाली हुन्छ जब त्यसलाई दिनेमा सुन्नेको श्रद्धा रहोस् र त्यो श्रद्धा जति गाढा हुन्छ त्यत्ति नै त्यसको प्रभाव बढ्दछ । प्रथम कक्षाको मन्त्र दीक्षित गायत्रीको समुचित लाभ लिन सकुन् यस दृष्टिबाट साधकले दीक्षितलाई यो प्रतिज्ञा गर्नुपर्दछ कि उस्ले गुरू प्रति अटुट श्रद्धा राख्ने छ । गुरूलाई देवतुल्य र परमात्मा स्वरूप मान्ने छ । यसमा केही बिचित्रता पनि छैन । श्रद्धाको कारण जब माटो, ढुंगा र धातुका मुर्तिहरू हाम्रो लागि देव बन्दछ तब कुनै कारण छैन कि एउटा जीवित मानिसमा देवत्वको आरोपण गरी आफ्नो श्रद्धा अनुसार उसलाई आफ्नो लागि देवता किन नबनाउँनु ?

श्रद्धाको प्रकटीकरण गर्नुको आवश्यकता

एकलव्य भिलले माटोको दोर्णाचार्य बनाएर उनिबाट बाण विद्या सिकेका थिए । त्यस माटोको मुर्तिले त्यस भीललाई बाण विद्यामा यति पारंगत गरिदिए कि उस्ले वाणद्वारा कुकुरको मुख बन्द गर्दा दोर्णाचार्यसँग प्रत्यक्ष पढ्ने पाण्डवहरूलाई इर्ष्या भएको थियो । स्वामि रमानन्दले नमान्दा पनि कविर उन्को चेला भएर बसे र आफ्नो तीव्र श्रद्धाको कारण त्यस्तो लाभलाई प्राप्त गरे जसले त्यसको बिधिवत दिक्षित चेलाहरू मध्ये कुनै एउटाले पनि पाउन सकेका थिएनन् । रजोधर्म हुदा गर्भाशयमा एउटा थोपा वीर्य पुग्नाले गर्भधारण गराउँदछ तर जसको रजोदर्शन रजस्वला हुदैन त्यस्ता नारीलाई जति पनि पुर्णत्व पंसत्व शक्तिशाली नरबाट पनि गर्भ धारण गराउन समर्थ हुदैन श्रद्धा एक प्रकारले रजोधर्म हो जसले साधकको अन्तःकरणमा जम्दछ र फुल्दछ । अश्रद्धालुका मनमा ब्रह्माको उपदेशले पनि कुनै प्रभाव पार्न असमर्थ हुन्छ । श्रद्धाको अभावमा कुनै महापुरूषको दिन रात सँगै रहदा पनि कुनै व्यक्तिले केही लाभ पाउन सक्तैन र श्रद्धा भएमा टाढा भए पनि त्यसबाट प्रसस्त लाभ प्राप्त गर्न सक्दछ । त्यसैले प्रारम्भिक कक्षाको मन्त्र दिक्षितले गुरू प्रति अत्यन्त श्रद्धा राख्नुपर्दछ । बिचारलाई मूर्त रूप दिनको लागि प्रकट रूपमा व्यबहारमा ल्याउँनु पर्दछ । जत्ति पनि धार्मिक कर्मकाण्ड, दान पुण्य, व्रत, उपवास, हवन पूजा, किर्तन छन् यी सबै यस प्रयोजनको लागि छन् कि आन्तरिक श्रद्धा व्यबहारमा लगेर साधकहरूको मन दृढ हुन्छ । गुरूको प्रति मन्त्र दिक्षामा शर्त हुन्छ । श्रद्धा नभएमा वा श्रदामा कमी आएमा त्यो दीक्षा केवल पूजा चिन्ह मात्र हुन्छ । अश्रद्धालुको गुरू दिक्षाबाट कुनै बिशेष प्रयोजन सिद्ध हुदैन र हुन सक्दैन । दीक्षाको समय स्थापित भएको श्रदा, कर्मकाण्डद्वारा सजग रहनुपर्दछ । यस प्रयोजनको लागि समय-समयमा गुरूको पूजा गरिन्छ । गुरू पुर्णिमा आषाढ सुदि १५ यथा शक्ति गुरूको चरणहरूमा श्रद्धान्जली रूपमा केही भेट र पूजा अर्चना आदि गर्दछन् । यो प्रथाद्वारा आफ्नो आन्तरिक श्रद्धालाई मुर्त रूप दिनु बढाउँनु र परिपुष्ट गर्नको लागि हो । केवल बिचार मात्रले कुनै भावना परिपक्क बन्दैन, कृया र बिचार दुबैको सम्मिश्रणबाट एउटा संस्कार बनाउँदछ, जुन मनोभूमिमा स्थिर भएर आशाजनक परिणाम उपस्थित गराउँदछ ।

प्राचीनकालमा यो नियम थियो कि गुरूकहाँ जादा शिष्यले केही वस्तुहरू भेटी स्वरूप लग्दथे । ति भेट अमुल्य या स्वल्पमुल्यका किन नहुन्? समिधाको दाउरा काठ हातमा लिएर शिष्य गुरूको समिपमा पुग्दथे । यसलाई समत्याण भनिन्थ्यो । ती समिधा चेलाको श्रद्धाको प्रतिक हुन्थे चाहे त्यसको मूल्य जति कम भए पनि कम मुल्यका मानिदैनथे । एकपटक शुकदेव राजा जनकको मा खालि हाथ पुग्नुभयो र त्यहाँबाट त्यत्तिकै फर्कनुपऱ्यो । पछाडी उहाँलाई स्मरण भयो कि भलै म सन्यासी हु र राजा जनक गृहस्थ हुनुहुन्छ तर जव म उहाँबाट केहि सिक्न गए तब श्रद्धाको प्रतिक साथमा लिएर जानुपर्दथ्यो । आर्को पटक शुकदेवजीले हातमा समिधाहरू लिएर नम्र भावले पुनः उपस्थित हुनुभयो तब राजा जनकले उहाँलाई बिस्तारपूर्वक ब्रह्मज्ञानको शिक्षा प्रदान या ब्रह्मको रहस्य प्रदान गर्नुभयो । श्रद्धा नभएमा सुन्नेको समय र श्रम दुबै खेर जान्छ । त्यसैले शिक्षणको समान श्रद्धा बढाउँने पनि प्रयत्न जारी राख्नु पर्दछ । निर्धन व्यक्तिले भलै न्युनतम मुल्यको वस्तुहरू नै किन भेट नगरून् उनिहरूले बारंबार आफ्ना गुरूलाई आफ्नो श्रद्धान्जली अर्पित गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । यो भेट पूजन एक प्रकारको आध्यात्मिक कसरत हो, जसबाट श्रद्धारूपी 'ग्रंहण शक्ति' को तीव्र बिकास हुन्छ । श्रद्धा नै त्यो अस्त्र हो जसबाट परमात्मालाई सजिलै समात्न सकिन्छ । भगवान कुनै वस्तुहरूबाट बसमा आउँनुहुन्न उहाँ त केवल मात्र श्रद्धाको ब्रह्मपासमा बाधिएर नै भक्तको गुलाम बन्नुहुन्छ । इश्वरलाई पराश्त गर्ने एउटा एटम बम श्रद्धा नै हो । यस महानतम दैवी सम्मोहन अस्त्रलाई बनाउँने र चलाउँने प्रारंभिक अभ्यास

गुरूबाट गरिन्छ । जब यो शस्त्र राम्ररी आफ्नो हात लाग्दछ त्यसबाट भगवानलाई पनि बसमा गर्न साधकलाई सरल वा बायाँ हातको खेल हुन्छ । सुरू कक्षाको रस स्वाद भएमा साधकको मनोभूमि काफी सुदृढ र परिपक्क हुन्छ । उस्ले भौतिकवादलाई तुच्छ र आत्मिकवादलाई महानता व्यवहारिक दृष्टिबाट वैज्ञानिक दृष्टिबाट, दार्शनिक दृष्टिबाट सम्झन्छ र बुझ्दछ तब उसलाई पूर्ण बिश्वास हुन्छ कि मेरो लाभ त आत्म कल्याणको मार्गमा लाग्नु नै हो । श्रद्धा परिपक्क भएर जब निष्ठामा बदलिन्छ तब साधक भित्रबाटै तगडा बन्दछ । आफ्नो लक्षलाई प्राप्त गर्नको निमित्त उसमा यत्ति दृढता हुन्छ कि कष्ट सहन, तप गर्न, त्यागको बेला उ बिचलित हुदैन । जब यस्तो मनोभुमि तयार हुन्छ "गुरूद्वारा उसलाई अग्नि दिक्षा दिएर अरू तताउँछन्" जसले गर्दा उसमा जम्मा भएका बिकारहरू जलेर खरानी हुन्छन् । किर्तिको प्रकाश हुन्छ फैलिन्छ तथा तपग्निबाट पूर्णता प्राप्त गर्दछ ।

तपश्वीको गुरू दक्षिणा

चिसो दाउरालाई केवल घाममा सुकाउँन सकिन्छ । त्यसलाई अलिकति गर्मी दिएर बिस्तारै त्यस चिसो दाउरालाई सुकाई दिन्छ । जब त्यो राम्ररी सुक्दछ तब आगेमा हालेर मामुली दाउराबाट महाशक्तिशाली प्रचण्ड अग्नि रूपमा बदलिन्छ । चिसो दाउरा चुलामा हाल्दा त्यसको परिणाम सुखद हुदैन । पहिला कक्षाका साधकमा केवल गुरू प्रति श्रद्धाको जिम्मेवारी छ र दृष्टिकोणलाई सुधारेर आफ्नो प्रत्यक्ष जीवन सुधार्नु हुन्छ । यो सबै पहिला कक्षाका छात्रको लागि उपयुक्त छ । यदि सुरूमै तिव्र साधनामा साधकलाई फसाएमा साधकको इच्छा निभ्न पनि सक्दछ । तपको कठिनाई देखेर आत्तिने छ, डराउँने छ । यदि सुरूमा तीब्र साधनामा नयाँ ग्राहकलाई फसाएमा उ जल्नु सट्टा निभ्दछ । तपको कठिनाईबाट डराउँदछ र प्रयत्नलाई छाड्न सक्दछ । दोस्रो कक्षाका साधक सुकेका दाउरा जस्ता हुन्छन् किनकी त्यस काठहरू सुकेका हुन्छन् र त्यसलाई आगोमा हाल्दा कुनै बिशेष कठिनाई नगर्दै आगो बलेसरी बल्दछन् । साधक साधनाको श्रमलाई हासी हासी पार गर्दछन् । अग्निदिक्षाका साधनालाई तपाउँनको लागि कैयौ प्रकारको संयम, व्रत, नियम, त्याग आदि गर्नुपर्दछ । प्राचीनकालमा उद्दालक, धौम्य, अरूणी, उपमन्यु, कच, शलीमुख, जरूत्कार, हरिश्चन्द्र, दशरथ, नचिकेता, शेष, बिरोचन, जावली, सुमनु, अम्वरीष, दिलिप आदि अनेक शिष्यहरूले आफ्ना गुरूको आदेशलाई अनेक कष्ट झेल्दै उनिहरूले गुरूको आज्ञालाई पुरा गरेका छन् । स्थुल दृष्टिमा यी महापुरूषहरूलाई गुरूको जुन व्यबहार थिए त्यसलाई हृदयहीनता नै भन्न सकिन्छ, भनिन्थे । तर साचो कुरा त यो हो कि गुरूहरूले स्वयम् निन्दा र खराबी आफुलाई बनाएर शिष्यहरूलाई अनन्तकालसम्म प्रकाशवान एवम् अमर गराएका थिए । यदि कठिनाईहरूमा परेर राजा हरिश्चन्द्रले हिड्नु चल्नु नपरेको भए उनि पनि असंख्य अन्य राजा सरी इतिहासका पन्नाहरूमा हराउँथे ।

अग्निदिक्षा पाएर शिष्यले गुरूसँग प्रश्न गर्दछ कि – आज्ञा गर्नुहोस् म तपाइको लागि के गुरूदक्षिणा टक्रयाउँ? गुरूले पनि शिष्यको मनोभूमि, सामर्थ्य, योग्यता, श्रद्धा त्याग बृत्ति कत्तिको छ, त्यसको आधारमा गुरूले आफ्ना शिष्यसँग त्यस्तै गुरू दक्षिणा माग्दथे । यो माग पनि आफ्नो लागि रूपैया पैसा धन दौलत दिने रूपमा कदापी हुदैनथ्यो । सद्गुरू सदा परम त्यागी, अपरिग्रही, कष्ट सहिष्णु एवम् स्वल्प संतोषी हुन्छन् । उनिहरूलाई त आफ्ना शिष्य वा अन्यसँग केही पनि माग्नु पर्ने आवश्यकता नै रहदैन । जुन गुरूले आफ्नो लागि माग्दछ भने उ गुरू होइन यसरी याचना गर्ने गुरूहरू गुरू जस्तो परम पवित्र पदको अधिकारी हुदैनन् । अग्नि दिक्षा दिएर गुरूले जे

माग गर्दछन् त्यसले शिष्यलाई झन धेरै उज्ज्वल, झन शुद्ध, धेरै उदार तथा धेरै तपस्वी बनाउँने हुन्छन् । यस्ता गुरूको याचनाले शिष्यहरूको यश, किर्तिलाई बढाउँने एवम् त्यस त्यागले आत्म संतोष पाउँनका लागि हुन्छन् । गुरू दक्षिणा माग्नुहोस् । शिष्यहरूद्वारा भन्दा "म सुदृढ छु मेरा आत्मिक स्थितिको परिक्षा लिनुहोस्" भन्ने हुन्छ । स्कुल कलेजमा परीक्षा लिइन्छ । उत्तिर्ण छात्र छात्राको योग्यता एवम् प्रतिष्ठाको पुण्य प्रसारको लागि उस्को गौरवलाई सर्वसाधारणमा जानकारी गराउँन साधकलाई आफ्नो महानतामा आत्मविश्वास दिनको निमित्त गुरू आफ्ना चेलासँग गुरू दक्षिणा माग्दथे । शिष्य त्यसलाई पुरा गरेर धन्य हुन्थे । सुरू कक्षामा मन्त्र दिक्षाका शिष्य सामर्थ्य अनुसार गुरूको पूजन गर्दछन् । श्रद्धा राख्नु र उन्को सल्लाहबाट आफ्नो दृष्टिकोणलाइ सुधार्नु बस यत्ति नै उस्को कार्यक्षेत्र हो । न त्यस शिष्य दक्षिणा माग्नको लागि गुरूसँग भन्दछन् न गुरूले नै शिष्यसँग दक्षिणा माग्दछन् । दोस्रो कक्षाका शिष्य अग्नि दिक्षा उप्रान्त मात्र गुरूसँग गुरू दक्षिणा माग्न भन्दछन् । यसरी शिष्य गुरूबाट आफ्नो परीक्षा लिन भन्दछन् । गुरूले यसलाई स्विकार गरेर शिष्यको प्रतिष्ठा, महानता, किर्ति, यवम् प्रमाणिकतामा चार चाँद लगाउँदछन् । गुरूको माग सदा यस्ता हुन्छन् जुन सबैको लागि सबै दृष्टिकोणबाट परम कल्याणकारी होस्, जसले त्यो व्यक्ति तथा समाजको त्यसबाट भलो हुन्छ । कति चोटी निर्बल मनोभूमिका मानिस पनि अगाडी ल्याइन्छन्, उनिहरूसँग कुनै यस्तो साना चिज वा वस्तु मागिन्छन् जस्लाई सुन्दा देख्दा हाँसो उठ्दछ । अमुक फल, अमुक साग, अमुक मिठाइ आदिलाई त्याग गर्ने जस्ता याचनाले केही महत्व राख्दैन । तर शिष्यको मन हल्का हुन्छ र उस्ले अनुभव गर्दछ मैले त्याग गरे, गुरूको आदेशलाई पालना गरे गुरू दक्षिणा चुपचाप चुकाएर ऋणबाट उत्रिण भए र परीक्षामा उत्तिर्ण गरे, बुद्धिमान गुरू साधकको मनोभूमि र आन्तरिक स्थितिलाई हेरेर तपाउँदछन् ।

ब्रह्मदीक्षाको दक्षिणा आत्मदान

कमशः दीक्षाको महत्व बढ्दछ, साथै त्यसको मूल्य पनि बढ्दछ । जुन वस्तु जति राम्रो र असल हुन्छ त्यसको मूल्य पनि त्यत्तिकै अनुपातमा हुन्छन् । फलाम सस्तो बिक्दछ । कम मूल्य दिएर फलामको वस्तुहरू पसलबाट किन्न सकिन्छ तर यदि सुन या जवाहरत किन्नु परेमा ठूला-ठुला पसलहरूमा जानुपर्दछ र धेरै रकम खर्च गर्नुपर्दछ । ब्रह्म दीक्षामा बिचार शक्तिबाट काम चल्दछ प्राण शक्तिबाट होइन । एउटा आत्माबाट अर्को आत्मा 'परा' वाणीबाट कुराकानी गर्दछन् । आत्माका भाषालाई परा भनिन्छ । वेखारी भाषालाई कानले सुन्दछ । पश्यन्तीको माध्ययमबाट मनले बुझिन्छ र परावाणीबाट दुई आत्माहरूको संभाषण हुन्छन् । अन्य वाणीहरूलाई आत्माले बुझ्न सक्दैन । जसरी कमिलाले मानिसको कुरा बुझ्दैन त्यसरी नै मानिसले पनि कमिलाको वाणीलाई बुझ्दैनन् । त्यसरी नै आत्मासम्म व्याख्या पुग्दैन । उपनिषदको भनाई छ कि "धेरै पढ्नाले, धेरै सुन्नाले आत्मालाई भेटिदैन । निर्बलहरूले पनि त्यसलाई भेट्टाउँन सक्दैनन् कारण स्पष्ट छन् यी कुराहरू आत्मासम्म पुग्दैनन् तब त्यसलाई कसरी सुन्ने? हिलोमा फसेको हात्तिलाई हिलो दलदलबाट अर्को हात्तिले नै बाहिर निकाल्दछ । पानीमा बगेको वस्तुलाई पानीमा पौडी खेल्नेले मात्र निकाल्न सक्दछ । राजालाई सहायता गर्न संभवत अन्य राजाहरूले मात्र सम्भव हुन्छ । एउटा आत्मामा ब्रह्मज्ञान जागृत गर्नु, त्यसलाई ब्रह्मीभूत, ब्रह्मपरायण बनाउँन केवल उसैको लागि संभव हुन्छ जो स्वयम् ब्रह्म तत्वमा ओत-प्रोत भईरहेका हुन्छन् । जसमा स्वयं अग्नि हुन्छ, त्यसैले प्रकाश र ताप दिन सक्दछ अन्यथा आगोको चिज जति राम्रो आकर्षक किन नरहोस् त्यसवाट आगो झै ताप र प्रकाश प्राप्त हुदैन । कुनै व्यक्तिलाई साधु महात्मा, योगीका भेष बनाउँछन् तर उनिहरूमा ब्रह्मतेज रहदैन । जसमा साधुता हुन्छ उनै महात्मा हो । जस्लाई ब्रह्मतेजको ज्ञान हुन्छ त्यो नै ब्रह्माण्ड हुन्छ । जसले रागहरूबाट मनलाई बचाउँछ उही बैरागी

हो । जसले स्वध्याय मननमा लीन रहन्छन् उनै मुनि हो । जसले अहंकार र ममतालाई त्यागी दिएको छ त्यही सन्यासी हो । जो तापमा प्रबृत्त हुन्छ उ तपश्वी हो । को के हो? यसको निर्णय केवल उस्को गुण र कर्मबाट हुन्छ भेषबाट होइन । त्यसैले ब्रह्मपरायण हुनको लागि कुनै भेष भुषा राख्नु पर्दैन । अरूलाई कुनै प्रदर्शन नगरि सिधा सादा तरिकाबाट रहेर जब आत्म कल्याण गर्न सकिन्छ तब व्यर्थमा लोकलाई देखाउँन कुनै कार्य किन गर्नुपऱ्यो? सादा बस्त्र भेष र सादा जीवनमा जब महानतम आत्मिक साधना हुन सक्तछ तब असाधारण भेष तथा अस्थिर कार्यकमलाई किन अप्नाउँने? पुरानो समय अब हैन आजको अवस्थामा सादा जीवनमा नै आत्मिक बिकासको अधिक संभावना हुन्छ

ब्रह्मी दृष्टिपात हुनु ब्रह्म समाधि हुन सर्वत्र सबैमा इश्वर देख्नु आफुभित्रको प्रकाश-पुञ्जलाई देख्नु अनुभव गर्नु तव दीर्घकालसम्म प्राण र सासहरूलाई रोकेर ब्रह्माण्डमा एकत्रित गर्नु र शरीरलाई निष्चेष्ट गर्नु समाधि भनिन्ये । ध्यानकालमा पूर्ण तन्मयता हुनु र शरीरको सुधबुध नहुनु भुल्नु त्यस गुगमा समाधि भनिन्थे । त्यस युगमा बायु र अग्नि तत्वहरूको प्रधानता थियो । आजको युगमा जल तत्व र पृथ्वी तत्वको प्रधानता भएकोले व्राह्मी स्थितिलाई समाधि भनिन्छ । यस युगको सर्बश्रेष्ठ शास्त्र भागवत गीताको दोस्रो अध्यायमा ब्रह्म समाधिको बिस्तारपूर्वक व्याख्या गरिएको छ । त्यस स्थितिलाई प्राप्त गर्नेहरूलाई ब्रह्म समाधिस्थ भनिन्छ । अहिले पनि जर्मनीमा कुनै व्यक्तिले खाल्टो खनेर त्यस भित्र आफु बन्द भइ प्रदर्शन गरि आफु समाधिस्थ सिद्ध गर्दछन् । यस्ता बालकृडा अत्यन्त उपहास र हास्यपद हो । उसमा मनको घवराहटमा नियन्त्रण पाउने मानसिक साधनाको चमत्कार मात्र छन् । अन्यथा लामो चौडा ठुलो खाल्डोमा कहिले पनि मानिस काफी लामो समयसम्म सुखपूर्वक रहन सक्ला र ? एउटा सिरक भित्र गुटमुटिएर एउटा मानिसलाई रात व्यतित गर्न हावा प्रयाप्त हुन्छ भने त्यस्तो खाल्डो भित्रको हावाले मानिस के १०/१५ दिनसम्म जीवित रहन सक्छ ? फेरी भूमिमा स्वयं हावा पनि रहन्छ । गुफाहरू भित्र रहने मानिस त सजिलैसँग जमिनमा गाडिएको समाधिलाई प्रदर्शन गर्न सक्दछ । यस्ता खेलहरू ब्रह्मज्ञानीलाई कुनै आवश्यकता नै छैन ।

परावाणीद्वारा अन्तरंग प्रेरणा

आत्मामा व्राह्मणत्वको प्रवेश गराउँन अर्को आत्माबाट आएको ब्रह्म संस्कारले ठुलो काम गर्ने गर्दछ । सर्पले जब कसैलाई टोक्दछ तब तिल भरी ठाउमा दांतलाई गाड्दछ र बिष पनि केही रत्ति भर हाल्दछ तर बिष बिस्तारै-बिस्तारै सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन्छ र संपुर्ण शरीर बिषयुक्त हुन्छ र अन्ततः त्यसै परिणामले त्यस शरीरधारीको मृत्यु समेत हुन्छ । ब्रह्म-दिक्षा पनि आध्यात्मिक सर्प दर्शन नै हो । एउटाको बिष आर्कोमा जान्छ । आगोको एउटा झिल्काले सारा परालको थुप्रोलाई खरानी बनाउँदछ, राम्ररी गरी दिएका दिक्षा संस्कार थोरै समयमा नै पूर्ण बिकासलाई प्राप्त गर्दछ । ब्रह्मज्ञानको किताबलाई पढ्दै रहनु र आध्यात्मिक प्रवचन गर्दै रहनाले मनोभूमित बन्दछ तर वीज न रोपिकन अंकुर हुदैन र अंकुरलाई बिना जल पानी मलले बृक्ष नभइ त्यसमा स्वादिष्ट फलफुल लाग्न सक्दैन । स्वाध्याय र सत्संगको अतिरिक्त आत्मकल्याणको लागि साधनाको पनि आवश्यकता पर्दछ । साधनाको जरामा सजीव प्राण र सजीव प्रेरणा भए तब धेरै सुगमता र सुविधापूर्वक बिकसित हुन्छ ।

ब्राह्मी स्थितिको साधकहरूले आफु भित्र र बाहिर ब्रह्मको पूण्य प्रकाश प्रत्यक्ष रूपमा अनुभव गरिरहन्छन् । उसलाई स्पष्ट प्रतित हुन्छ कि ब्रह्मको काखमा खेलकुद गरिरहेको ब्रह्मको अमृतरूपी गंगामा आनन्द मगन भइरहेको । यस स्थितिमा पुगेपछि उ जीवन हुन्छ जुन प्रारब्ध

बनी सकेका छन् त्यसलाई पुरा गर्न उ जीवित रहन्छ। जब त्यो बारंबार हुन्छ तब पूर्ण शान्ति र पूर्ण व्राह्मी स्थितिमा जीवनलिला समाप्त हुन्छ। फेरी उसलाई संसारको बन्धनमा बाधिन फर्कनु पर्दैन । प्रारब्धलाई पुरा गर्नको लागि उस्ले शरीरलाई धारण गरिरहन्छ । सामान्य श्रेणीको मानिसहरू जस्तै सिधा सादा जीवन बिताउँछ तापनि उस्को आत्मिक स्थिति धेरै उच्च हुन्छ। हाम्रो जानकारीमा यस्ता अनेक ऋषि, राजर्षि र महर्षिहरू छन् जो बाहिरी रूपबाट साधारण रीतिबाट जीवन बिताइरहेका छन् तर उन्को आन्तरिक स्थिति सत्युग आदिका श्रेष्ठ ऋषिहरू समान महान छन्। युग प्रभावबाट आज चमत्कारको युग रहेन तैपनि आत्माको उन्नतिमा कहिले पनि कुनै युगले बाधा हाल्न सक्दैन। पहिलेको समयमा जस्तै महान आत्माहरू हुन्थे आज पनि ती सबै कम यथावत जारी छ। त्यस समय ती योगी सजिलैसँग बिलिन हुन्थे तर आज उनिहरूलाई चिन्न कठिन छ। यस कठिनाइहरू भए पनि आत्मा बिकासको मार्ग सदाको भाँति अहिले पनि खुल्दछन्।

ब्रह्म दिक्षाको अधिकारी गुरू-शिष्यले नै यस महान सम्बन्धलाई स्थापित गर्न सक्दछन्। शिष्यले गुरूलाई आत्म समर्पण गर्दछन् गुरूले उस्को कार्यहरूको उत्तरदायित्व एवम् परिणामहरूलाई आफुमा लिन्छन्। इश्वरलाई आत्म-समर्पण गर्नेको प्रथम भूमिका गुरूलाई आत्म समर्पण गर्नु हो। शिष्यले आफ्नो सबै कुरा गुरूलाई समर्पण गर्दछन् र गुरू ति सबैलाई नासोको रूपमा राखेर पछि फर्काई दिन्छन् र आदेश गर्दछन् कि यी वस्तुहरू गुरूको संझेर यसको उपयोग गर । यस समर्पणबाट प्रत्यक्ष त, कुनै बिशेष हेरफेर हुदैन, किनकी ब्रह्मज्ञानी गुरू अपरिग्रही (सन्यासी जस्तै) भएको कारण त्यो सबै समर्पण के गर्दछन् ? दोस्रो व्यबस्था एवम् व्यबहारिकताको दृष्टिबाट पनि उस्ले सुम्पेको सबै कुरा उसैको संस्कारमा ठीक प्रकार रहन सक्दछ । त्यसैले बाह्य त यस समर्पणमा केही बिशेष कुरा प्रतित हुदैन तर आत्मिक दृष्टिबाट यस आत्मदानको मुल्य यत्ति धेरै छ कि त्यसको बराबरी अरू कुनै त्याग पुण्यबाट हुन सक्दैन । जब दुइ चार रूपैया दान गर्दा मानिसलाई यत्ति आत्म संतोष र पुण्य प्राप्त हुन्छ, तब शरीर पनि दान गर्नाले पुण्य र आत्म संतोषको अन्तिम मर्यादा नै समाप्त हुन्छ। अत्मदान भन्दा ठूलो कुनै दान यस संसारमा प्राणीलाई सम्भव छैन। त्यसैले यसको तुलना यस विश्व व्रमाण्डमा अरू कुनै पुण्य फल पनि छैन। नित्य सदा स्वैच्छाले दान गर्ने कर्णवीरको नामबाट प्रसिद्ध थियो। तर उसँग पनि दानको पछाडी आफ्नो लागि केहि न केहि बच्दथे। जुन दानीले आफ्नो लागि केहि नै छाडेन उस्को तुलना कुनै दानीसँग बराबरी हुन सक्तैन । आत्मदान मनोवैज्ञानिक दृष्टिबाट एउटा महान कार्य हो । आफ्नो सबै वस्तुहरू जब उस्ले गुरूको चरणमा उन्लाई परमात्मा संझेर चढाउँदछ र उन्कै आदेशनुसार त्यसलाई नोकरसरी प्रयोग गर्दछ तब उस्को स्वार्थ मोह, अहंकार, मान, मद, मत्सर, कोध आदि सबै समाप्त हुन्छ। जब आफ्नो केही नै रहेन त मेरो के ? अहंकार कुन कुराको ? जब उपार्जित गरेका वस्तुहरूको स्वामी गुरू या परमात्मा नै छन् तब स्वार्थ कस्तो ? जब हामी नोकर जस्तो मात्र रह्यौ तब हानी लाभमा शोक ताप कस्तो ? यसरी आत्मदान वस्तु अहंकारको दान हुन्छ। वस्तुहरू प्रति मेरो भावना नभएर गुरूको या परमात्माको भावना हुन्छन्। यस भावना परिवर्तन आत्म परिवर्तन एक असाधारण एवम् रहस्यमय प्रकृया हो । यसैद्वारा साधक सहजै बन्धनबाट मुक्त हुन्छ। अहंकारको कारण जुन अनेक संस्कारहरू उस्माथी लादिन्थे ति कुनै एक पनि भार उसमा लादिन्न । जसरी साना बालकले आफुले कुनै भार लिदैनन् र उस्को संपूर्ण भार उस्को आमा-वाबुमा हुन्छ। यसरी आत्मदानीको बोझ पनि कुनै अर्को उच्च सत्तामा जान्छ।

ब्रह्म दिक्षाका शिष्यले गुरूलाई आत्मदान गर्दछन्। मन्त्र दिक्षित गुरू पुजा गर्नुपर्दछ । अग्नि दीक्षितलाई गुरू दक्षिणा दिनुपर्दछ । ब्रह्मदिक्षितले आत्म समर्पण गर्नुपर्दछ । रामलाई राज्य

अधिकारी मानेर उन्को खराउ सिंहासनमा राखेर जसरी भरतले राजकाज चलाए, त्यसरी नै आत्मदानी आफ्नो वस्तुहरूको समर्पण गरी त्यसको व्यबस्थापकको रूपमा स्वयं काम गर्दै रहन्छ।

बर्तमान कालको कठिनाइहरू

आजकल व्यापक रूपमा अनैतिकता फैलिएका छन्। स्वार्थी र धुर्तहरूको वाहुल्यता छ। साचो र सत्पात्रहरूको ठुलो अभाव भइरहेको छ र आजकल नत तीब्र इच्छा भएको शिष्य छन् नत सच्चा पथप्रर्दशनको योग्यता राख्ने चरित्रवान तपश्वी, दुरदर्शी एवम् अनुभवी गुरू नै छन्। यस्तो बेलामा गुरू शिष्यको सम्बन्धको महत्वपूर्ण आवश्यकता पुरा हुन कठिन भइरहेको छ। शिष्य चाहन्छ केही पनि गर्नु नपरोस्। कुनै यस्ता गुरू मिलुन जो उनिहरूको नम्रताबाट मात्र प्रसन्न भएर सबै कुरा उनिहरूको लागि प्राप्तहोस्। गुरूहरूको मनोबृत्ति यस्ता छन् कि शिष्यहरूलाई उल्लु बनाएर उनिहरूबाट आर्थिक लाभ लिइयोस्। उनिहरूको श्रद्धालाई दिईयोस्। यस्ता जोडी लोभी गुरू लालची चेला दुवै नरकमा ठेलमठेल्लाका उदाहरण बन्दछन्। तैपनि आजको बिषम स्थिति जति नै खराब र निराशजनक किन नरहोस् तर एक सनातनीले मुलभूत आधारशीलाको कम महत्व हुन सक्दैन। गायत्रीद्वारा आत्म-बिकाशको तीन कक्षाहरू पार गरिन्छ। सर्वसाधारणको जानकारीको निमित्त गायत्री महाविज्ञानको तीन खण्डहरूमा यथासंभव उपयोगी जानकारी दिन हामीले प्रयत्न गरेका छौ। यस पुस्तकमा ती शिक्षाहरू समावेश भएका छन् जस्लाई दृष्टिकोणको परिमार्जन एवम् मन्त्र दिक्षा भन्दछन्। जनैको रहस्य, गायत्री नै कल्पबृक्ष हो, गायत्री गीता, गायत्री सामायण, गायत्री उपनिषद, गायत्रीका दश हाथहरू प्रकरणमा यी कुराहरू भनिएका छन् कि हामीले आफ्नो बिचार, भावना र इच्छाहरूमा संशोधन गरी कसरी सुखमय जीवन व्यतित गर्न सक्दछौ। यहि तीन खण्डहरूमा अग्नि दिक्षाको दोस्रो भूमिकाको शिक्षा पनि बिस्तारपूर्वक दिइएको छ। ब्रह्म-संध्या, अनुष्ठान, ध्यान, पापनाशक तपश्चर्याहरू, उद्यापन, बिशेष साधनाबाट उपवास, प्राण विद्या, मनोमय कोषको साधना, तन्त्र, पुरश्चरण आदि प्रकरणहरूमा शक्ति उत्पन्न गर्ने शिक्षा दिइएको छ। ब्रह्म दिक्षाको शिक्षा, गायत्री पुन्ज र गायत्री हृदयंगम कुण्डलिनी जागरण, ग्रन्थि भेद, विज्ञानमय कोष एवम् आनन्दमय कोषको साधना अन्तर्गत राम्रोसँग बताइएको छ। शिक्षाहरू यसप्रकार मौजुदै छन् उपर्युक्त व्यक्तिको खोजी गर्नाले कैयौ पटक दुसाध्य वस्तुहरू पनि प्राप्त हुन्छन्। यदि उपयुक्त व्यक्ति नपाइए कुनै स्वर्गिय पूर्वकालिन या दुरूस्थ व्यक्तिको प्रतिमालाई गुरू मानेर यात्रा प्रारम्भ गर्न सकिन्छ। एक आवश्यक परंपराको लोप नहोस् त्यसैले कुनै साधारण श्रेणीको सत्पात्रबाट पनि यसलाई निरन्तरता दिन सकिन्छ। गूरूको निर्लोभ, निरहंकारी, एवम् शुद्ध चरित्र हुन आवश्यक हुन्छ। यी योग्यताहरू जुन व्यक्तिमा हुन्छ त्यस्तो व्यक्ति काम चलाउँ गुरूको रूपमा स्थापित गरेर काम लिन सक्दछन्। यदि उसमा शक्ति दान एवम् पथप्रदर्शकको योग्यता नभए तापनि उस्ले आफ्नो श्रद्धालाई बढाउँनमा साथीको जस्तै सहयोग अवश्य दिन्छ। निगुरा रहनुको अपेक्षा मध्यम श्रेणीको पथप्रदर्शकबाट पनि काम चल्दछ। यज्ञोपवित धारण गर्नु एवम् गुरू दिक्षा लिनु प्रत्येक द्विजलाई अनिवार्य आवश्यकता छ। चिन्ह पूजाको रूपमा यो प्रथा चल्दै रहोस् तब समय अनुसार त्यसमा सुधार पनि हुन सक्दछ। तर यदि यस श्रुंखलालाई नै तोडी दिएमा फेरी त्यसको जीवन रचना कठिन हुन्छ।

गायत्रीद्वारा आत्म उन्नती हुन्छ यो त निश्चित छ। मानिसको अन्त्त क्षेत्रको संसोधन परिमार्जन, संतुलन एवम् बिकाशको लागि गायत्री भन्दा बढेर अरू कुनै यस्ता साधन हिन्दु सनातन धर्म शास्त्रमा छैन। जुन अतितकाल देखि असंख्य मानिसहरूको अनुभवमा सदा सर्वदा खरो उत्रदै आएको छ। मन, बुद्धि, चित्त, अहंकारको अन्तःकरण, चतुष्ठय गायत्रीद्वारा शुद्ध गर्ने व्यक्तिको लागि

संसारिक जीवनमा सबैतिरबाट सबै प्रकार सफलताहरूको ढोका खुल्दछन् । उत्तम स्वभाव, राम्रो बानी बेहोरा, स्वस्थ दिमाग, दुरदृष्टि, प्रशन्न चित्त, उच्च चरित्र कर्तव्य निष्ठा आदि प्रबृत्तिहरूलाई प्राप्तगर्नुको पछाडी गायत्रीको साधकलाई संसारमा कुनै कष्ट दुःख हुदैन उस्को लागि सामान्य परिस्थितिहरूमा पनि सुखै सुख उपस्थित हुन्छ तर यी लाभ गायत्रीको चौबीस अक्षर मन्त्रहरूबाट मात्र उपलब्ध हुन सक्दैन । एउटा हाथबाट मात्र ताली बज्दैन एउटा पांग्राबाट गाडी गुड्न सक्दैन एउटा पखेटाको पंक्षि उड्न सक्दैन त्यसरी नै एक्ली गायत्री साधना अपूर्ण हुन्छ उस्को दोस्रो भाग गुरूबाट प्रदर्शन हो । गायत्री गुरू मन्त्र हो । यस महाशक्तिको कीलित साचो अनुभवी एवम् सुयोग्य गूरूको पथप्रदर्शनमा सन्निहित छ । जब साधकलाई उभय पक्ष साधन, गायत्री माता र पिता गुरूको छत्रछायाँ प्राप्त हुन्छ तब गएर आशाजनक सफलता पाउनमा कुनै बेर लाग्दैन ।

*** समाप्त ***

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

हाम्रो युग निर्माण सत्संकल्प

१. हामी इश्वरलाई सर्वव्यापी न्यायकारी मानेर उसको अनुशासनलाई आफ्नो जीवनमा उतार्ने छौ ।

२. शरीरलाई भगवान्को मन्दिर सम्झेर आत्मसंयम र नियमितताद्वारा आरेग्यको रक्षा गर्नेछौ

३. मनलाई कुविचार र दुर्भावनाबाट बचाई राख्नको लागि स्वाध्याय र सत्संगको व्यवस्था मिलाई राख्नेछौ ।

४. इन्द्रिय संयम, अर्थ संयम, समय संयम र सवचार संयमको सतत् अभ्यास गर्नेछो ।

५. समझदारी इमान्दारी, जिम्मेवारी, र बहादुरीलाई जीवनको एक अभिछिन्न अंग मान्नेछौ

६. मर्यादाको पालना गर्नेछौ, वर्जनाहरूबाछ बच्नेछौ र समाजनिष्ठ बनीरहनेछौ ।

७. चारैतिर मधुरता, स्वच्छता, सादगी एवं सहजताको वातावरण उत्पन्न गर्नेछौ ।

८. अनीतबाट प्राप्त सफलता भन्दा नीतमा चल्दै जादा हुने असफलतालाई शिरोधार्य गर्नेछौ

९. मानिसको मुल्यांकनको कसौटी उसको सफलता, योग्यता र विभूति होइन उसको सद्विचार र सत्कर्मलाई मान्नेछौ ।

१० अरूसँग त्यस्तो व्यवहार गर्नेछैनौ जो व्यवहार हामी आफ्नै लागि मन पर्दैन ।

११ परम्पराको तुलनामा विवेकलाई महत्व दिनेछौ ।

१२ सज्जनहरूलाई संगठित गर्न, अनीतसंग लडाई लड्न र नव सृजनाको गतिविधिमा पुरा रूची लिनेछौ

१३ नर र नारी परस्पर पवित्र दृष्टि राख्नेछौ ।

१४ संसारमा संप्रभूतिको पुण्य प्रसारको लागि आफ्नो समय, प्रभाव ज्ञान, पुरूषार्थ एवं धनको एक अंश नियमित रूपले लगाउँदै रहनेछौ ।

१५ राष्ट्रिय एकता र अखण्डताप्रति निष्ठावान रहनेछौ ।

१६ जाति, लिङ्ग, भाषा, प्रान्त, सम्प्रदाय आदिको कारण परस्परमा कुनै भेदभाव राख्ने छैनौ

१७ मनुष्य आफ्नो भाग्यको निर्माता आफै हो । यस विश्वासको आधारमा हाम्रो मान्यता छ कि हामी उत्कृष्ठ बन्ने छौ र अरूलाई पनि श्रेष्ठ बनाउंने छौ तब यो युग अवश्य बदलिने छ ।

१८ हामी बदलिए युग बदलिन्छ, हामी सुधिय युग सुधिन्छ यस तथ्यमा हाम्रो परिपूर्ण विश्वास छ ।

ॐ शान्ति

ॐ

गायत्री परिवार, काठमाडौं